

# ریچارد تمپلر مخبر امنی منوال

ریچارد تمپلر

ترجمه‌ی عباس مخبر / امین وکیل‌باشی



نشر مرکز

**I don't want any more cheese**  
**I just want out of the trap**  
**Richard Templar**

دیگر پنیر نمی‌خواهم  
 فقط می‌خواهم از این تله رها شوم  
 ریچارد تمپلر  
 ترجمه‌ی عباس مخبر، امین وکیل‌باشی  
 طرح جلد از ابراهیم حقیقی  
 چاپ اول ۱۳۸۶، شماره‌ی نشر ۸۵۳-۱۸۰۰ نسخه، چاپ فرارنگ  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۵-۹۵۱-۴

نشر مرکز: تهران، خیابان دکتر فاطمی، روبروی هتل لاله، خیابان باباطاهر، شماره‌ی ۸  
 صندوق پستی ۵۵۴۱-۱۴۱۵۵ تلفن: ۳-۴۶۲۰۸۸۹۷۰ فاکس: ۸۸۹۶۵۱۶۹  
 Email: info@nashr-e-markaz.com

حق چاپ و نشر برای نشر مرکز محفوظ است

|                                                                                                             |                            |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|
| Templar, Richard                                                                                            | تمپلر، ریچارد، ۱۹۵۰-۲۰۰۶ م | سرشناسه:            |
| دیگر پنیر نمی‌خواهم، فقط می‌خواهم از این تله رها شوم / ریچارد تمپلر؛ ترجمه‌ی عباس مخبر، امین وکیل‌باشی.     |                            | عنوان و پدیدآور:    |
| تهران: نشر مرکز، ۱۳۸۶                                                                                       |                            | مشخصات نشر:         |
| ۱۷۳ ص                                                                                                       |                            | مشخصات ظاهری:       |
| 978-964-305-951-4                                                                                           |                            | شابک:               |
| فیبا                                                                                                        |                            | وضعیت فهرست‌نویسی:  |
| این کتاب قبلاً تحت عنوان «دیگر پنیر نمی‌خواهم از این تله نجاتم بدین» توسط نشر موزون سال ۱۳۸۴ منتشر شده است. |                            | یادداشت کلی:        |
| I don't want any more cheese:                                                                               |                            | یادداشت:            |
| I just want out of the trap                                                                                 |                            |                     |
| دیگر پنیر نمی‌خواهم، از این تله نجاتم بدین                                                                  |                            | عنوان دیگر:         |
| موفقیت شغلی                                                                                                 |                            | موضوع:              |
| خودسازی                                                                                                     |                            | موضوع:              |
| مخبر، عباس، ۱۳۳۲- مترجم                                                                                     |                            | شناسه افزوده:       |
| وکیل‌باشی، امین، مترجم                                                                                      |                            | شناسه افزوده:       |
| HF۵۳۸۱/ت ۸ د ۹ ۱۳۸۶                                                                                         |                            | رده‌بندی کنگره:     |
| ۶۵۰/۱۴                                                                                                      |                            | رده‌بندی دیویی:     |
| ۱۰۳۱۸۳۴                                                                                                     |                            | شماره کتابخانه ملی: |

## فهرست

|    |       |                                                                     |
|----|-------|---------------------------------------------------------------------|
| ۷  | ..... | مقدمه                                                               |
| ۱۷ | ..... | بخش ۱ پنیر، تله و صادق بودن با خود                                  |
| ۱۸ | ..... | با خود صادق بودن                                                    |
| ۲۷ | ..... | جدا کردن گندم از گاه                                                |
| ۲۹ | ..... | حس بهتری از کار                                                     |
| ۳۳ | ..... | اضطراب و کار، کار و اضطراب                                          |
| ۳۷ | ..... | پذیرفتن پنیر                                                        |
| ۴۱ | ..... | بخش ۲ رؤیاها                                                        |
| ۴۲ | ..... | می‌خواهید چکار کنید؟                                                |
|    |       | اگر هم اکنون در رؤیای تان زندگی می‌کنید، اما همچنان از پنیر متنفرید |
| ۴۶ | ..... | چه باید کرد؟                                                        |
| ۵۱ | ..... | چگونه می‌توانید بفهمید کی وقت رهایی فرارسیده است                    |
|    |       | وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه کاره شوید؟ وقتی بزرگ شدید               |
| ۵۵ | ..... | می‌خواهید چه کسی باشید؟                                             |
| ۵۷ | ..... | رویکرد خلاق و منفی به جیره پنیر                                     |
|    |       | جشن بگیرید - هم اکنون مازاد شناخته شده‌اید/ عذرتان را خواسته‌اند/   |
| ۵۹ | ..... | اخراج شده‌اید                                                       |

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ۶۲  | ..... وقت‌مان را صرف چه کاری می‌کنیم؟                |
| ۶۵  | ..... انواع رؤیا                                     |
| ۷۳  | ..... بخش ۳ ارتباط                                   |
| ۷۴  | ..... چگونه می‌توانید کاری کنید که اتفاق بیفتد؟      |
| ۸۰  | ..... درباره رؤیای تان صادق باشید                    |
| ۸۴  | ..... آزمون‌های سازگاری                              |
| ۹۱  | ..... خداحافظی                                       |
| ۹۴  | ..... شما نمی‌توانید شکست بخورید، فقط به نتیجه برسید |
| ۹۵  | ..... برنامه‌ها                                      |
| ۹۶  | ..... چگونه می‌خواهید آن را عملی کنید؟               |
| ۱۰۱ | ..... تحقیق در بازار                                 |
| ۱۰۴ | ..... برنامه‌ریزی برای کاری که دوست دارید            |
| ۱۱۲ | ..... شبکه شدن                                       |
| ۱۱۴ | ..... آزاد و مستقل شدن                               |
| ۱۲۰ | ..... فروش خود و خدمات‌تان                           |
| ۱۲۲ | ..... برنامه‌ریزی را آغاز کنید                       |
| ۱۳۳ | ..... نجات بزرگ                                      |
| ۱۳۸ | ..... پژوهش در مسیر نجاتی که انتخاب کرده‌اید         |
| ۱۴۳ | ..... بخش آخر اقدام‌ها                               |
| ۱۴۴ | ..... برداشتن اولین گام                              |
| ۱۵۴ | ..... لحظه جوجه شما                                  |
| ۱۵۶ | ..... علامت نجات شماره دو                            |
| ۱۵۹ | ..... چکیده                                          |

## مقدمه

همه مردم رؤیا می بینند، اما نه به اندازه هم. آنهایی که شبها و در پسله های غبار آلود ذهن شان رؤیا می بینند، صبح که بیدار می شوند درمی یابند که خواب و خیالی بیش نبوده است. اما رؤیابینان روز آدم های خطرناکی هستند، زیرا رؤیای شان را با چشمان باز می بینند و آنها را تحقق می بخشند.

تی.ای. لورنس (لورنس عربستان)

برای اغلب ما بهترین زمان فکر کردن درباره احساس مان نسبت به زندگی، صبح ها هنگام رفتن به سرکار است - در قطار یا اتوبوس، در خودرو شخصی، سوار بر دوچرخه یا حتی پیاده. زمانی که ذهن مان نسبتاً تازه است و بر اثر درگیر شدن در کار روزانه مه آلود نشده است، و کمی چرت آلودگی ناشی از تازه بیدار شدن نیز کمک می کند تا پاسخ های صادقانه به خود بدهیم. پس دفعه بعدی که سرکار می روید از خود پرسید:

دیگر پنیر نمی‌خواهم

◀ آیا احساسات نسبت به کارت این است که در یک تله گیر افتاده‌ای؟

◀ آیا دل‌ات می‌خواهد از تله نجات پیدا کنی؟

◀ آیا دل‌ات می‌خواهد آزاد باشی؟

◀ آیا رؤیای چیزی بهتر را در سر داری؟

◀ آیا می‌دانی رؤیای‌ات را چگونه باید عملی کنی؟

اگر جواب‌تان به بعضی از این پرسش‌ها مثبت باشد، قطعاً تنها نیستید. بسیاری از ما در مقطعی از زندگی احساس می‌کنیم در تله هستیم، و آرزوی رهایی از آن را داریم. می‌خواهیم آزاد باشیم. برای بیرون رفتن از تله نقشه می‌کشیم. در تله، یک موش هستیم که پنیر را به عنوان رشوه ماندن در آن‌جا می‌پذیریم.

اما موش‌ها گرفتار شدن در هزارتوها را دوست دارند؛ آنها پنیر را دوست دارند، این‌طور نیست؟

### ما موش نیستیم

یک لحظه صبر کنید. ما موش نیستیم. ما آدم‌هایی مستقل، منفرد، بی‌همتا و خلاق هستیم. آری، ممکن است در تله گرفتار باشیم. ممکن است پنیر را قبول کنیم، چون این‌کار آسان‌تر از دنبال کردن رؤیای مان است. اما اگر در اعماق وجودتان فکر می‌کنید در تله گرفتار شده‌اید، این امکان وجود دارد که آدم رهایی‌طلبی باشید که آرزوی یک زندگی تازه، بهتر و آزادتر را در سر دارد.