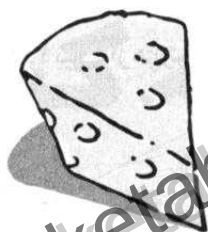


اسپنسر جانسون

بیرون از هزار تو



چه کسی پنیر مرا جابه جا کرد؟

مترجم: سارا عزیری

لایونیتا

سرشناسه : جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸-۲۰۱۷م. Johnson, Spencer, 1938-2017
 عنوان و نام پدیدآور : چه کسی پنیر مرا جا بجا کرد؟ : روشی شگفت‌انگیز برای کنار آمدن با تغییر در کار و زندگی شما. بیرون از هزار تو : روشی شگفت‌انگیز برای گیر نیفتادن / نویسنده اسپنسر جانسون ؛ مترجم سارا عزیزی ؛ ویراستار نجمه سادات هاشمی.
 مشخصات نشر : قم : یوشیتا ، ۱۳۹۹.
 مشخصات ظاهری : ۱۱۲ ص.؛
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۱۶-۸

وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتاب حاضر ترجمه‌ی دو کتاب "Who moved my cheese? : an amazing way to deal with change in your work and in your life" و "Out of the maze : an a-mazing way to get unstuck" اثر اسپنسر جانسون است.
 مندرجات : چه کسی پنیر مرا جا بجا کرد؟ : روشی شگفت‌انگیز برای کنار آمدن با تغییر در کار و زندگی شما.
 بیرون از هزار تو : روشی شگفت‌انگیز برای گیر نیفتادن.
 موضوع : تحول (روان‌شناسی) موضوع : Change (Psychology)
 موضوع : موفقیت--داستان موضوع : Success--Fiction
 شناسه افزوده : عزیزی، سارا ، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۷۴۴۴۹۵۲
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

یوشیتا

چه کسی پنیر مرا جا به جا کرد؟ بیرون از هزار تو

نویسنده: اسپنسر جانسون

مترجم: سارا عزیزی

ویراستار: نجمه سادات هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمدجواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۱۶-۸

قیمت: ۴۲،۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با تک کردن بیج رسمی انتشارات گر پست
 یا استوری مربوط به این کتاب، در فرعه‌کشی
 ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می‌باشد.

فهرست مطالب

۷.....	چه کسی پنیر مرا جابه جا کرد؟
۹.....	سخن مترجم
۱۱.....	دورهمی
۱۴.....	داستان «چه کسی پنیر مرا جابه جا کرد؟»
۴۴.....	گفتگو؛ کمی بعد، در همان روز

www.ketab.ir

سخن مترجم

تابه حال، به این سؤال فکر کرده اید: «اگر نمی ترسیدم، چه می کردم؟»
با پرسیدن چنین سؤالی به جواب های جالبی درباره خود می رسید و به
ترس هایی دست می یابید که در اعماق وجود شما ریشه دوانده اند و گاهی
حتی از آن ها بی خبرید.

در همین لحظه از خود پرسید: «اگر نمی ترسیدی، چه می کردی؟» و
لبخندی که روی صورتتان نقش می بندد را حس کنید. برای لحظه ای ترس را
کوچک و خود را بزرگ خواهید دید.

ترس از کجا می آید؟ ما از چه چیزی بیشتر می ترسیم؟ به نظر من همه ترس
های ما به یک نقطه می رسند: ترس از دست دادن!
ترس از دست دادن شغل، ترس از تنهایی، ترس از مرگ، ترس از بیماری،
ترس از فقر... و انواع مختلفی از ترس هایی که هم اکنون در مقابل چشمان شما
صف بسته اند و می خواهید انکارشان کنید.

گاهی اوقات ترس خوب است، شما را قانونمند می کند و در امنیت و
سلامت نگه می دارد، اما ترس هایی که شما را زمین گیر کرده و قدرت تغییر
وضعیت را از شما می گیرند، خوب نیستند.

همه ما برای فرار از انواع ترس هایی که تجربه می کنیم، به وضعیت ثابتی
می چسبیم و می خواهیم برای ابد در همان حال بمانیم، در حالی که زندگی، چه
بخواهیم چه نخواهیم، مدام در جریان و در حال تغییر است.

برای آن که بتوانیم زندگی کنیم باید بیاموزیم که چگونه با تغییر سازگار
شویم، رها کنیم و با جریان زندگی حرکت کنیم.