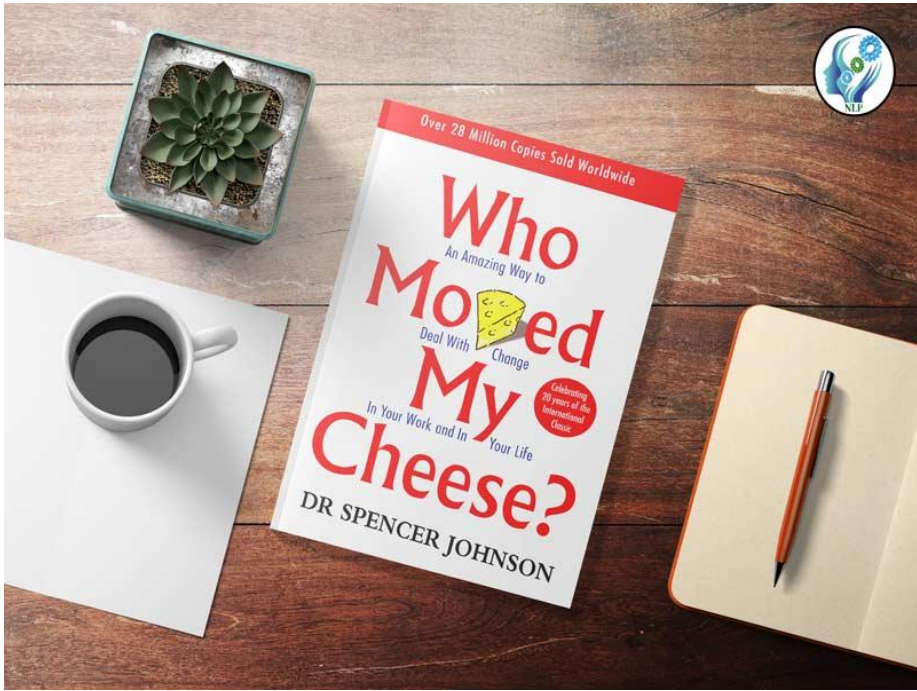




## چه کسی پنیر مرا جابه جا کرد؟



دکتر اسپنسر جانسون یک نویسنده جهانیه و کتابهاش در سراسر دنیا بسیار پرفروش هستن و دلیلش اینه که به میلیونها نفر از مردم برای برخورداری از یک زندگی سالمتر، همراه با موفقیت بیشتر و استرس کمتر کمک میکنه. تا کنون بیش از یازده میلیون نسخه از کتابهای اسپنسر جانسون به 26 زبان دنیا ترجمه شده.

☞ چه کسی پنیر مرا جابه جا کرد؟ داستانیست درباره تغییراتی که در یک هزارتوی پیچ در پیچ، جایی که چهار شخصیت جالب (۲ موش و ۲ آدم کوچولو) در جستجوی پنیر هستن، براشون اتفاق می‌افته. پنیر در این داستان، استعاره یا نماد هست برای اون چیزی که می‌خواهیم در زندگی داشته باشیم. مثل یک

شغل، یک خانه بزرگ، پول، ارتباطات خاص، آزادی، سلامتی، آرامش روحی و یا حتی نوعی فعالیت ورزشی مانند پیاده‌روی.

و حالا خلاصه مهمترین نکات این کتاب ارزشمند، تقدیم به شما دوست عزیز:

❗ هر کدوم از ما معتقدیم که دستیابی به پنیرمون باعث خوشحالی‌مون میشه. اگه پنیر خودمون رو بدست بیاریم، اغلب بهش دل میبندیم و شادی و آرامشمون رو در گرو داشتن اون میدونیم و اگه اون رو از دست بدیم، دچار رنج و اندوه میشیم. هر چقدر برای هدفمون تلاش کرده باشیم، بیشتر میل داریم که اون رو نگه داریم و از تغییرات گوناگون دلمون میلرزه ولی گاهی طوری به موقعیتی که داخلش هستیم دل میبندیم که متوجه تغییراتی که در دنیای اطرافمون میفته نمیشیم و یکدفعه میبینیم که یا اون موقعیت و هدف بصورت کامل ناپود شده و یا دیگه به درد روزهایی که داریم میگذرونیم نمیخوره. بنابراین مجبوریم که یا هدفمون رو تغییر بدیم یا اون رو به شکل دیگه‌ای اجرا کنیم.

❗ اما این تغییر برای خیلیهامون سخته. ترس تو جونمون میفته و مثل خوره فکرمون رو میخوره. اما باید اینو بدونیم که اگه بخوایم موقعیت مطلوب دیگه‌ای رو پیدا کنیم، باید حرکت کنیم و موانع رو بگذرونیم و یه مقدار منعطف تر عمل کنیم.

❗ کمی ترس همیشه لازمه، چون میتونه از ما در برابر خطرات واقعی محافظت کنه. اما بدونید که بیشتر ترسهای ما غیرمنطقی هستند و مانع تغییر کردن ما میشن .

❗ شما به هنگام تغییر، قسمت بهتری از وجودتون رو پیدا می‌کنید و اینو بدونید که با بیرون اومدن از ناحیه امن خودتون، امکان رسیدن به موقعیتهای بهتر براتون فراهم میشه و اونوقته که به فواید تغییرکردن پی میبرین .

❗ هیچ انسان موفقی از اول موفق نبوده، موفقیت انتسابی نیست بلکه اکتسابیه. این حرکت ماست که به زندگی جریان میده و میتونیم به موقعیتهای بهتر برسیم .

✎ برای اینکه سریعتر به موفقیت برسین باید سریعتر شروع کنین. یعنی سریعتر از شر عادت‌ها، باورها و افکار و عقاید کهنه خلاص بشین و سریعتر راهتون رو پیدا کنین. در این مسیر تجسم خیلی بهتون کمک میکنه (اشتباه برداشت نکنید. حرفم این نیست که همونجایی که هستید بمونید، روی باورهایتون کار نکنید و انتظار داشته باشین که به یک موقعیت ایده‌آل و تاپ برسید. شما باید حرکت کنید، رو ذهنتون کار کنید، موقعیت‌های جدیدی خلق کنید و از تجسم هدفتون هم استفاده کنید).

✎ در ذهنتون خودتون رو در زمانی که به هدفتون رسیدید تجسم کنید همراه با جزئیات. اینکه چه چیزی می‌بینید؟ چه چیزی می‌شنوید؟ دیگران چه چیزی به شما میگن؟ خودتون چه احساساتی رو دارین حس میکنید؟ این تجسم کردن و لذت بردن، انگیزه حرکت رو در شما قوی نگه میداره. (دقت کردین که گفتم انگیزه حرکت کردن، نه ایستادن و الکی تصور کردن)

✎ هر بار که احساس کردید داره ترس بهتون چیره میشه، از خودتون بپرسین: "اگه نمیترسیدم، چیکار میکردم؟" مطمئنا یه شجاعت قشنگی ته دلتون رو میگیره و کلی ایده میاد تو ذهنتون.

✎ اول راه شاید موقعیت قابل لمسی سر راهتون نباشه و شاید کمی هم نا امید بشید، ولی بدونید که برای ساختن کاخ آرزوهایتون، لازمه که آجرهای کوچیک کوچیک رو روی هم بذارید تا یکدفعه نمایان بشه.

✎ از ذهن خارق‌العاده خودتون کمک بگیرین. به اشتباهاتی که در گذشته انجام دادید فکر کنید و از اونها برای برنامه‌ریزی آینده استفاده کنید. لازم نیست که اوضاع و احوال رو بیش از حد تجزیه و تحلیل کنید و یا ذهن خودتون رو با باورهای ترسناک مغشوش کنید. میتونید با تغییرات کوچیک شروع کنین تا برای تغییرات بزرگ، آمادگی بهتر و بیشتری کسب کنین.

بزرگترین مانع برای تغییر کردن، در خود شما وجود داره و هیچ وضعیتی تا زمانی که خود شما تغییر نکنین بهتر نخواهد شد .

نویسنده: نسیم اینانلو پژوهشگر و محقق nlp و مهارت‌های زندگی موفق