

قله‌ها و دره‌ها

استفاده‌ی عمیق از شرایط خوب و بد - در کار و زندگی

مؤلفه‌ی

اسپنسر جانسون

ترجمه‌ی

پرستو عوض‌زاده



نشر پارسیان

سرشناسه	: جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸ م.	Johnson, Spencer
عنوان و نام پدیدآور	: قله‌ها و دره‌ها: استفاده‌ی مفید از شرایط خوب و بد - در کار و زندگی/ نوشته‌ی اسپنسر جانسون؛ ترجمه‌ی پرستو عوض‌زاده.	
مشخصات نشر	: تهران: نشر پارسینه، ۱۳۹۵.	
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص؛ ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.	
شابک	: 978-600-7369-49-4	
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Peaks and valleys : making good and bad times work for you--at work and in life,2009	
موضوع	: استفاده‌ی مفید از شرایط خوب و بد - در کار و زندگی.	
موضوع	: موفقیت در کسب و کار	Success in business
موضوع	: موفقیت	Success
شناسه افزوده	: عوض‌زاده، پرستو، ۱۳۵۵ - مترجم	
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۵ ق۲ ج۸/۵۳۸۶ HF	
رده بندی دیویی	: ۶۵۰/۱	
شماره کتابخانه ملی	: ۴۲۶۱۷۰۵	



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

قله‌ها و دره‌ها

اسپنسر جانسون

ترجمه‌ی: پرستو عوض‌زاده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

حروف‌نگاری: آبان گرافیک

ناشر: پارسینه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۷۳۶۹ - ۴۹ - ۴

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

مراکز پخش: تهران - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه بهشت آیین - شماره ۳۴ طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۲۱۲۴۴۹۷۱ - ۶۶ ۹۶ ۸۸ ۸۵ - ۶۶ ۴۶ ۱۸ ۶۰

اصفهان - آمادگاه - کوی سوره - پخش کتاب سوره

تلفن: ۰۹۱۳۳۲۷۷۳۸۷ - ۳۲ ۲۳ ۲۲ ۰۸

فهرست مطالب

۹	پیش از داستان.....
۱۳	احساس دلتنگی در دره.....
۱۷	یافتن پاسخ‌ها.....
۳۷	فراموشی.....
۴۹	استراحت.....
۵۳	آموختن.....
۷۱	کشف.....
۸۹	در میان گذاشتن.....

- ۹۵ استفاده از راهکار قله‌ها و دره‌ها
- ۱۰۹ زندگی لذت بخش روی قله
- ۱۱۳ پس از داستان

www.ketab.ir

پیش از داستان

اوایل یک غروب بارانی در نیویورک، مایکل براون^۱ عجله داشت شخصی را که یکی از دوستانش گفته بود شاید بتواند در آن شرایط سخت به او کمک کند، ملاقات کند. وقتی وارد آن کافه^۲ کوچک شد، به هیچوجه نمی دانست چند ساعت بعدی چه قدر می توانند با ارزش باشند. وقتی آنها کر^۳ را دید، شگفت زده شد. زیرا شنیده بود که او بود در حال گذراندن دوران سختی ست و توقع داشت تأثیر آن شرایط سخت را در او ببیند. اما آنها خوش بین و پیرانرژی به نظر می رسید. پس از گفت و گوهای مقدمانی، مایکل گفت: «با وجود این که می دونم اخیراً شرایط بدی داشتی، به نظر می رسه حالت خوب باشه.»

1. Michael Brown
2. Ann Carr

آنا گفت: «هم در کار و هم در زندگیم، در جایگاه خوبی هستم. ولی جایگاه فعلیم، با وجود اون شرایط بد نیست، به‌خاطر اون شرایط - و این که یادگرفتم از اون، حداکثر استفاده رو بکنم.»

مایکل تعجب کرده بود. پرسید: «چه‌طور ممکنه؟»

«خب، برای مثال، سر کار فکر می‌کردم که بخش ما، داره خوب کار می‌کنه، اما در واقع، این‌طور نبود. به موفقیت رسیده بودیم ولی مغرور شده بودیم. و زمانی که از این مسأله با خبر شدیم، بقیه شرکت‌ها خیلی بهتر از ما کار می‌کردند. رئیس از من خیلی ناراضی بود.»

«این دقیقاً همون زمانی بود که کم‌کم احساس افسردگی و ناامیدی کردم، و فشار بی‌پایان به‌رود هرچه سریع‌تر کارها هم شروع شد. هر روز پراسترس‌تر از روز قبل.»

مایکل گفت: «خب، چه اتفاقی افتاد؟»

«سال پیش، سرکار از یکی د براش احترام خاصی قائل بودم داستانی شنیدم که طرز نگاهم رو به شرایط خوب و بد عوض کرد، و عملکرد الانم خیلی متفاوته. اون داستان به من کمک کرد تا آدم‌تر و موفق‌تر باشم، چه وقتی که اوضاع خوب پیش بره چه بد؛ حتی در بدگ شخصی هم کمکم کرد. هیچ‌وقت فراموشش نمی‌کنم!»

مایکل پرسید: «داستان چی بود؟»

آنا برای یک لحظه ساکت ماند و سپس گفت «اشکال ندارم پرسم چرا دوست داری درموردش بدونی؟»

مایکل با اکراه اعتراف کرد که حس می‌کند چندان امنیت شغلی ندارد و در خانه اوضاع خیلی خوب پیش نمی‌رود. نیاز نبود که بیش از این چیزی بگوید. آنا متوجه پریشانی مایکل شد، و گفت: «انگار همون قدر که من به شنیدن اون داستان نیاز داشتم، تو هم نیاز داری.»

گفت که می‌تواند داستان را برایش تعریف کند به شرطی که اگر داستان از نظر مایکل ارزشمند بود، آن را با دیگران در میان بگذارد. مایکل موافقت کرد و آنا او را برای آن چه که قرار بود بشنود، آماده کرد.

گفت: «فکر می‌کنم اگه بخوای از این داستان برای مواجهه با فراز و نشیب‌هایی که بهت حمله‌ور می‌شن، استفاده کنی باید با تمام وجودت گرسنگی و تجربه‌های خودت رو در داستان جایگزین کنی تا ببینی برای توبه چیزی درسته.

«دریافته‌های تری داستان‌ها اغلب به شکل‌های نسبتاً متفاوت تکرار می‌شن.»

مایکل پرسید: «چرا تکرار می‌شن؟»

آنا پاسخ داد: «خب برای من، تکرار باعث شد اون‌ها رو راحت‌تر به یاد بسپرم. و این‌طوری، بیش‌تر از شن استفاده کردم.»

آنا اعتراف کرد: «من هیچ تالیف یا تغییر ندارم. بنابراین باید یک چیز جدید رو اغلب آن‌قدر بشنوم که ملکه‌ی ذهن منتقد و غیرقابل اعتمادم بشه، با من انس بگیره، و در وجودم نفوذ کنه. بعضی‌ها بشی از من می‌شه.»

«این همون چیزیه که بعد از تفکر زیاد در موردی داستان، اتفاق افتاد. اما اگه دوست داشته باشی، می‌تونی به دلیل تکرارش در زندگی خودت، پی ببری.»

مایکل پرسید: «واقعاً فکر می‌کنی یک داستان می‌تونه چنین تغییر بزرگی رو به وجود بیاره؟ درحال حاضر تو موقعیت بدی قرار دارم.»

آنا پاسخ داد: «در این‌صورت، چی برای از دست دادن داری؟ تنها چیزی که می‌تونم بگم اینه که وقتی نکته‌هایی رو که از داستان فهمیدم، به کار بستم، تأثیر زیادی داشت.»

آنا هشدار داد: «بعضی از مردم از این داستان درسی نمی‌گیرن، درحالی که بقیه درس‌های زیادی می‌گیرن.»

«اما خود داستان نیست که آن قدر مؤثره، بلکه اون درسی که از داستان می‌گیریم که خیلی تأثیرگذاره. البته به خودت بستگی داره.»

مایکل به نشانه‌ی موافقت سرش را تکان داد و گفت: «خب، فکر می‌کنم واقعاً دوست دارم داستان رو بشنوم.»

به این ترتیب، آنا حین شام شروع کرد به تعریف کردن داستان، و در تمام مدت خوردن دسر و قهوه هم به صحبتش ادامه داد.

شروع کرد:

www.ketab.ir