

قله‌ها و دره‌ها

موقعیت‌های خوب و بد را، چه در زندگی شغلی و چه در زندگی شخصی، به نفع خودتان به کار ببرید

اسپنسر جانسون

سیما فرجی

نشر اوحدی

۱۳۸۸



نشر اوحدی

دفتر تهران:

۱- خیابان کارگر شمالی، روبروی پارک لاله، کوچه میر، پلاک ۸، تلفن: ۶۶۲۴۲۱۱، تلفن همراه: ۰۹۰۹۹۴-۹۹۴-۹۹۴

فروشگاه و مرکز پخش:

تهران: بین خیابان فروردین و اردیبهشت، خیابان رولشهر، پلاک ۱۲۶، واحد ۲، تلفن: ۰۱۸-۶۶۲

قله‌ها و دره‌ها

● نوشتن: امیر جانسون

● حروفچینی و صفحه‌آرایی: شهریار

● لیتوگرافی: مینا

● صحافی: ستاره

● چاپ: فراین

● نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

● تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

● شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۸۲۲-۸۵-۵

سرشناسه	: مکتوب - اسپرین، ۱۳۸۸
عنوان و نام پدیدآور	: قله‌ها و دره‌ها / Amir Jansoon
مشخصات نشر	: تهران و تبریز: نشر قله‌ها و دره‌ها، کوچه میر، پارک لاله، خیابان کارگر شمالی، روبروی پارک لاله، تهران، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ صفحه
شابک	: 978-962-829-825-5
وضعیت فهرست نویسی	: فهرست نشده
بازداشت	: Peak and valleys : making good and bad times work for you - Amir Jansoon
بازداشت	: قله‌ها و دره‌ها / Amir Jansoon
عنوان دیگر	: قله‌ها و دره‌ها / Amir Jansoon
موضوع	: مدیریت - انگیزش و کار
موضوع	: انگیزش
شماره فهرده	: فهرست نشده، ۱۳۸۸ - مترجم
رده ندک کنگره	: HF01A125.35 J63
رده ندک جویس	: FD-71
شماره کتابشناسی ملی	: 1917371

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	قبل از شروع شدن داستان
۷	فصل ۱- احساس ناخوشایند داشتن در اعماق دره
۱۳	فصل ۲- یافتن پاسخ‌ها
۳۷	فصل ۳- فراموش کردن
۴۷	فصل ۴- استراحت کردن
۵۱	فصل ۵- آموختن
۶۹	فصل ۶- کشف کردن
۸۹	فصل ۷- در میان گذاشتن با دیگران
۹۵	فصل ۸- به کار بردن نگرش قلعه‌ها و دره‌ها
۱۱۱	فصل ۹- لذت بردن از قلعه

سفر اکتشافی واقعی، فقط و فقط، به این معنی نیست که
سرزمین‌هایی جدید را کشف کنیم؛ بلکه برخورداری از نگرشی
جدید نیز سفری اکتشافی محسوب می‌شود.

— پروست

ماهیت دانش به گونه‌ای است که، با برخورداری از آن، باید آن را به
کار ببریم.

— کتفوسیوس

قبل از شروع شدن داستان

در ابتدای غروبی بازاری، در شهر نیویورک، مایکل براون^۱ با کتاب می‌رفت تا با شخصی دیدار کند. دوستش به او گفته بود این شخص، به‌راستی، می‌تواند کمکش کند تا به موقعیت دشوار کنونی‌اش رسیدگی کند. مایکل، در حالی که به رستوران کوچک وارد می‌شد، هیچ اطلاعی نداشت که چند ساعت بعد تا چه اندازه برایش ارزشمند خواهد بود.

مایکل، با دیدن آن کار^۲، بسیار شگفت‌زده شد و او شنیده بود که آن کار، به‌راستی، موقعیت‌هایی دشوار را پشت‌سر گذاشته است و انتظار داشت که تأثیر این موقعیت‌ها را در او ببیند. اما آن کار بسیار خوش‌بین و سرشار از انرژی به نظر می‌رسید.

پس از گفت‌وگوی مقدماتی، مایکل گفت: «به نظر می‌رسد که شما در موقعیتی خوب و خوشایند قرار دارید؛ با وجود این که من می‌دانم موقعیت‌هایی دشوار را پشت‌سر گذاشته‌اید.»

آن کار گفت: «من هم در زندگی شغلی و هم در زندگی شخصی، روحیه‌ای عالی دارم. اما روحیه‌ی عالی من به این دلیل نیست که در موقعیت‌هایی دشوار قرار نگرفته‌ام. من به این دلیل از روحیه‌ی عالی برخوردار هستم که با

1. Michael Brown

2. Ann Carr

این موقعیت‌های دشوار روبه‌رو شدم و یاد گرفتم چگونه از آنها به نفع خودم استفاده کنم.»

مایکل میبوت و متحیر شد او پرسید: «چگونه چنین امری ممکن است؟»

ان کار گفت: «خوب، برای نمونه، در زندگی شغلی‌ام، فکر می‌کردم که سازمان ما عملکردی عالی دارد؛ اما، در واقع، این‌گونه نبود. ما موفق، اما از خود راضی، شده بودیم. تا زمانی که به این موضوع پی برده بودیم؛ سازمان‌های دیگر، همواره، در مقایسه با ما، عملکردی بهتر داشتند. در آن زمان، کارفرمایم از من بسیار عصبانی شده بود.

«به این ترتیب، احساسی ناخوشایند در وجودم بیدار شد و فشاری را برای بهبود بخشیدن هرچه سریع‌تر به امور احساسی می‌کردم. هر روز، در مقایسه با روز قبل، پرتنش‌تر می‌شد.»

مایکل پرسید: «پس از آن، چه اتفاقی افتاد؟»

او پاسخ داد: «سال قبل، داستانی را از شخصی شنیدم که، در زندگی شغلی‌ام، به او احترام می‌گذاشتیم. این داستان نگرش مرا، نسبت به موقعیت‌های خوب و بد، تغییر داد و عملکرد من، در حال حاضر، با گذشته بسیار تفاوت دارد. این داستان به من کمک کرد تا، حتی در زندگی شخصی‌ام، آرامشی بیشتر داشته باشم و موفق‌تر شوم؛ خواه امور به‌شیوه‌ای عالی پیش برود یا خیر. من، هرگز، آن را فراموش نخواهم کرد!»

مایکل پرسید: «آن داستان چه بود؟»

ان کار، نخطه‌ای، سکوت کرد و، سپس، گفت: «ممکن است به من بگویی که چرا دوست داری این داستان را بشنوی؟»

مایکل با بی‌میلی اعتراف کرد که احساس می‌کند امنیت شغلی ندارد و امور

زندگی شخصی‌اش نیز برایش چندان خوشایند نیست.

نیازی نبود که مایکل بیشتر توضیح دهد. آن کار شرمندگی مایکل را احساس کرد و گفت: «به نظر می‌رسد شما نیز به همان اندازه به شنیدن این داستان نیاز دارید که من، در گذشته، نیاز داشتم.»

آن کار تأکید کرد به شرطی این داستان را برای مایکل بازگو می‌کند که مطمئن شود مایکل، در صورت تأثیرگذار بودن این داستان برای خودش، آن را برای دیگران نیز بازگو خواهد کرد. مایکل پذیرفت و آن کار نیز او را برای شنیدن داستان آماده کرد.

آن کار گفت: «من می‌برده‌ام که: اگر می‌خواهید از این داستان برای رسیدگی کردن به فراز و نشیب‌هایی استفاده کنید که، در زندگی، برای شما اتفاق می‌افتند؛ باید با تمام وجودتان به آن گوش بسپارید و تجربه‌های شخصی خودتان را نیز به آن بیفزایید تا ببینید کدام بخش از آن برای شما مناسب است.»

«بینش‌های موجود در این داستان، اغلب با اندکی تفاوت در شیوه‌ی بیان شدن‌شان، بارها و بارها تکرار می‌شوند.»

مایکل پرسید: «چرا تکرار می‌شوند؟»

آن کار پاسخ داد: «خوب، این تکرارها سبب شدند تا من آنها را آسان‌تر به خاطر بسپارم. همچنین، وقتی این بینش‌ها را به خاطر سپردم؛ بیشتر از آنها استفاده کردم.»

آن کار اعتراف کرد: «من، به تغییر و دگرگونی، گرایش ندارم. بنابراین، باید هر موضوع جدیدی را بارها و بارها بشنوم تا این موضوع جدید، در مرحله‌ای، در ذهن پریشان و حساس من راه پیدا کند؛ برایم آسان‌تر شود و به ژرفای قلبم نفوذ کند. سپس، این موضوع به بخشی از وجودم تبدیل می‌شود.»

«پس از این که، مدتی طولانی، درباره‌ی این داستان اندیشیدم؛ درست چنین رویدادی برای من اتفاق افتاد. اما، اگر خودتان بخواهید، می‌توانید این داستان را، به شیوه‌ی خودتان، کشف کنید.»

مایکل پرسید: «آیا، به معنای واقعی، فکر می‌کنید که این داستان ممکن است چنین تفاوت بزرگی را به وجود آورد؟ من نیز، اکنون، در موقعیت دشوار قرار دارم.»

آن کار پاسخ داد: «حتی اگر این داستان، به راستی، تفاوتی را به وجود نیاورد؛ با شنیدن آن چه چیزی را از دست خواهید داد؟ فقط می‌توانم به شما بگویم که؛ وقتی برداشتم را، از این داستان، در زندگی‌ام به کار بردم؛ تأثیر بسیار آن را بر زندگی‌ام درک کردم.»

آن کار، همچنین، هشدار داد: «بعضی از انسان‌ها نکته‌هایی اندک را از این داستان یاد می‌گیرند؛ در حالی که عده‌ای دیگر نکته‌هایی بسیار را از آن می‌آموزند!»

«تأثیر اصلی، در حقیقت، به ماهیت داستان مربوط و محدود نمی‌شود؛ بلکه به برداشت شما از این داستان مربوط می‌شود. البته، این موضوع نیز به عهده‌ی خودتان خواهد بود.»

مایکل سرش را به نشانه‌ی موافقت تکان داد و گفت: «بسیار خوب، فکر می‌کنم، به معنای واقعی، دوست دارم این داستان را بشنوم.»

بنابراین؛ آن کار، در زمان خوردن شام، تعریف کردن داستان را شروع کرد و، سپس، هنگام خوردن دسر و قهوه، آن را ادامه داد.
او داستان را چنین شروع کرد: