

قلہ و درہ

فراز و نشیب زندگی

دکتر اسپنسر جانسون

مترجم:
یوسف نیکی



موسسہ اشاعت تلاش

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور: جانسون، اسپنسر، ۱۹۳۸ - م. Johnson, Spencer
 قله‌ها و دره‌ها فراز و نشیب زندگی / اسپنسر جانسون؛
 مترجم یوسف سیفی
 مشخصات نشر: تهران: تلاش، ۱۳۸۹.
 مشخصات ظاهری: ۸۰ ص.
 شابک: 978-600-5791-08-2
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا.
 یادداشت: عنوان اصلی: Peaks and valleys: making good and bad work for you – at work and. In life, C 2009

یادداشت
 اوقات خوب و بد در زندگی و کارتان به نفع شما عمل‌کننده و سپس با عناوین مختلف زیر
 منتشر شده است.
 عنوان دیگر
 به نفع شما عمل‌کننده.
 موضوع
 موضوع
 شناسه افزوده
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی
 کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «قله‌ها و دره‌ها کاری کنید
 منتشر شده است.
 : قله‌ها و دره‌ها: کاری کنید اوقات خوب و بد در زندگی و کارتان
 : موفقیت در کسب و کار
 : موفقیت
 : مترجم یوسف سیفی،
 الف ۱۳۸۹ ق ۸ ج ۲ / HF ۵۲۸۶
 ۶۵۱/۰
 ۲۰۱۸۷۵



سرنا انتشارات

قله‌ها و دره‌ها

- * نویسنده: دکتر اسپنسر جانسون
 - * ترجمه: یوسف سیفی
 - * چاپ: اول ۱۳۸۹
 - * تیراژ: ۳۰۰۰ جلد
 - * حروفچینی: خرمشاهی
 - * لیتوگرافی: برنا
 - * چاپ و صحافی: سمارنگ
 - * قیمت: ۲۵۰۰۰ ریال
 - * شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۹۱ - ۰۸ - ۰۲
- حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فروردین، پاساژ فروردین

تلفن: ۶ - ۶۶۴۸۳۳۷۵ فاکس: ۶۶۹۶۲۰۳۹

پست الکترونیک:

Mail: talashpublication@yahoo.com
 www.talashpublication.persianblog.com

فهرست مطالب

- پیش از خواندن داستان این مطلب را بخوانید..... ۵
- بخش اول : افسردگی در دره..... ۹
- بخش دوم: پاسخ سنوالات..... ۱۳
- بخش سوم: فراموش کردن..... ۳۱
- بخش چهارم: آسایش..... ۳۷
- بخش پنجم: یادگیری..... ۳۹
- بخش ششم: پیدا کردن..... ۵۳
- بخش هفتم: شریک بودن در چیزی..... ۶۵
- بخش هشتم: استفاده از روش فراز و نشیب..... ۶۹
- بخش نهم: در قله بودن و لذت بردن از آن..... ۷۷
- پس از داستان..... ۷۹

پیش از خواندن داستان این مطلب را بخوانید

در غروب یک روز بارانی در شهر نیویورک، مایکل براون^۱ با عجله به ملاقات دوستی می‌رفت تا شاید بتواند راهی نشانش دهد، تا از واقعیت بدی که گرفتار آن شده بود رهایی یابد. وقتی وارد رستوران شد، نمی‌دانست چند ساعت آنجا خواهد بود و آیا مدتی که آنجا می‌ماند فایده‌ای برایش خواهد داشت یا نه!!

مایکل از دیدن «آن کار»^۲ شگفت‌زده شد. او شنیده بود که «آن» مشکلات زیادی را پشت سر گذاشته است. ولی چهره شاداب «آن» چنین چیزی را نشان نمی‌داد.

مایکل پس از سلام و احوال‌پرسی و گفتگویی کوتاه، گفت: «برخلاف آنچه شنیده بودم، ترا سرحال، پرتوان و سرزنده می‌بینم.» «آن» به مایکل گفت: «درست است حالا وضع خوب شده. ولی در روزهای بدی که گذرانیدم، یاد گرفتم چطوری از آنها استفاده نمایم.» مایکل با تعجب پرسید: چطوری؟

1 . Michael Brown

2 . Ann Carr

«آن» گفت: «در مورد کارم، فکر می‌کردم که در قسمت ما، کارها خوب پیش می‌رود ولی چنین نبود. موفقیت ما را مغرور کرده بود و این کار باعث پیشی گرفتن سایر شرکت‌ها از ما شد. مسئول من ناراحت بود در آن زمان دچار ناراحتی شدم و فشار زیادی را تحمل کردم. مایکل پرسید: چه کار کردید؟»

«آن» ادامه داد: «سال قبل یکی از دوستان که احترام زیادی برایش قائل هستم، برایم مطلبی را تعریف کرد که باعث شد، نظرم در مورد شرایط بد و خوب تغییر دهم: مطالب دوستم باعث شد که در شرایط خوب و بد، موفق باشم و آرامش پیدا کنم. هرگز داستانی را که دوستم تعریف کرد، فراموش نمی‌کنم.

مایکل پرسید: «چه داستانی؟»

«آن» مدتی ساکت ماند و بعد گفت: «بهتر است من هم دلیل علاقه تو به این داستان را بدانم.»

مایکل با ناراحتی گفت: «در کارش احساس خوبی ندارد و این احساس به خانه هم انتقال پیدا کرده است.»

بدون هیچ توضیحی «آن» شرایط او را درک کرد و ادامه داد: «بنظرم تو بیش از هر کسی به این داستان نیاز داری. اما بشرطی داستان را برایت تعریف می‌کنم که اگر آن را پسندیدی، برای دیگران هم تعریف کنی!!» مایکل قبول کرد.

آن گفت: «برای گذشتن از پستی و بلندی‌های زندگی، باید به دقت به داستان گوش کنی و آن را با شرایط و رویدادهای زندگی خود مقایسه نمایی. گاهی اوقات وقایع تکرار می‌شوند. هر چند کمی با هم تفاوت داشته باشند.

مایکل پرسید: «چرا؟»

«آن» جواب داد: «تکرار وقایع باعث می‌شود بهتر بخاطر بسپارم و در لحظه نیاز با یادآوری آنها را بکار ببرم. چون من دنبال تغییر نیستم و نمی‌خواهم تکرار مطالب باعث می‌شود تا ذهن بدبین من آنها را قبول کند.» برداشت من از داستان این است و برداشت تو هم به خودت بستگی دارد.

مایکل گفت: «به نظرت یک داستان می‌تواند چنین تأثیری داشته باشد بلکه باورم نمی‌شود.»

«آن» گفت: «تو با شنیدن داستان چیزی از دست نمی‌دهی، ولی من می‌گویم که این داستان تأثیر بزرگی بر زندگی من داشته است.»
در ادامه آن گفت: «بعضی‌ها چیز زیادی درک نمی‌کنند ولی عده زیادی برداشت خوبی از آن دارند. خود داستان مهم نیست، درک تو مهم است.»

مایکل متقاعد شد و علاقه‌مندی‌اش را به شنیدن داستان اعلام کرد.

آن داستان را سر میز شام شروع کرد و گفت: