

چکیده‌ای از:

قله‌ها و دره‌ها

دکتر اسپنسر جانسون
ترجمه غلامحسین لک



به دوران
را برای خود

جانسون

قله‌ها

و دره‌ها


بانک ملت
bank mellat

www.bankmellat.ir

چگونه دوران‌های مختلف زندگی و کار
را برای خود مفید و دلپذیر کنیم

دکتر اسپنسر جانسون

قله‌ها و دره‌ها

تازه‌ترین اثر نویسنده کتاب

چه کسی پنیر مرا برداشته است

مترجم: غلامحسین لک



داستان قله‌ها و دره‌ها دربارهٔ مرد جوانی است که ناشادمانه در دره‌ای روزگار می‌گذراند، تا اینکه با پیرمردی روبه‌رو می‌شود که بر فراز قله‌ای زندگی می‌کند. و سرانجام در می‌یابد که چگونه با به کارگیری اصول ارزشمند پیرمرد و روش‌های عملی، در دوران‌های مختلف زندگی به آرامش و موفقیت بیشتری دست یابد.



مؤسسه خدمات فرهنگی رسا

ناشر کتابهای برگزیده در زمینه‌های
مدیریت و روان‌شناسی

چاپ: شرکت چاپ بانک ملت



بروشور - کتاب

چکیده‌ای از:

قله‌ها و دره‌ها

چگونه دوران‌های مختلف زندگی و کار
را برای خود مفید و دلپذیر کنیم؟

دکتر اسپنسر جانسون
ترجمه غلامحسین لک

مؤسسه خدمات فرهنگی رسا
۸۸۳۴۸۴۴-۴۵

● تقدیم به

● مشتریان ارجمند بانک ملت

● و علاقه‌مند به مطالعه

بانک ملت برای خدمت به مردم عزیز ایران اسلامی با هدف ارتقای فرهنگ و دانش عمومی، اقدام به انتشار مجموعه‌ای با عنوان «بروشور - کتاب» نموده است.

یک جلد از این مجموعه پیش روی شماست که در کنار اطلاع‌رسانی و معرفی خدمات بانک ملت، به یک موضوع «مورد نیاز و علاقه جامعه» پرداخته و به صورت چکیده‌ای از کتاب «قله‌ها و دره‌ها؛ چگونه دوران‌های مختلف زندگی و کار را برای خود مفید و دلپذیر کنیم» تقدیم می‌شود.

امید است با خواندن این متن شوق مطالعه بیشتر شود. همچنین قدردانی خود را از مؤسسه خدمات فرهنگی رسا که متن حاضر را در اختیار بانک ملت قرار داده است، ابراز می‌دارد.



بانک ملت
bank mellat

● قله‌ها و دره‌ها

● چگونه دوران‌های مختلف زندگی و کار را

● برای خود مفید و دلپذیر کنیم

● مقدمه

در داستان قله‌ها و دره‌ها، کشف خواهید کرد که چگونه می‌توانید: در زمانی کوتاه از دره خارج شوید، زمان بیشتری را بر فراز قله بمانید و در زندگی و کارتان قله‌های بیشتر و دره‌های کمتری داشته باشید.

قله‌ها و دره‌ها تنها دوران‌های خوب و بدی نیستند که با آن روبرو می‌شوید.

آنها همچنین نشان‌دهنده احساس درونی شما و چگونگی پاسخ شما به رویدادهای بیرونی هستند.

قله‌ها و دره‌ها به هم پیوسته‌اند.

اشتباهات شما در دوران‌های خوب امروزتان، پدیدآورنده دوران‌های بد فردایتان هستند و رفتارهای خردمندانه شما در دوران‌های بد امروزتان، پدیدآورنده دوران‌های خوب فردایتان خواهند بود.

پیشگفتار

بخش بزرگی از رویدادها و پدیده‌هایی که ما را در میان گرفته‌اند و بر زندگی ما اثر می‌گذارند، بیرون از اراده و کنترل ما هستند. اما واکنش به آنها در اراده و کنترل ما است.

بنابراین، می‌توان گفت که راز بزرگ موفقیت و شکست، نیکفرجامی و بدفرجامی، شادی و ناشادی، توسعه و عقب‌ماندگی ما انسانها، در چگونگی واکنش ما به عوامل بیرونی نهفته است. از سوی دیگر، واکنش‌های ما و همچنین مجموعه رفتارها و عملکرد ما در کار و زندگی، از باورهایمان سرچشمه می‌گیرند. اگر با ارزیابی و باز ارزیابی مداوم باورهایمان بتوانیم آنها را آگاهانه بشناسیم و در راستای بهتر زیستن تغییر دهیم، به درستی که گامی اساسی در راه موفقیت، آسایش و نیکبختی خود و حتی دیگران برداشته‌ایم.

داستان قلعه‌ها و دره‌ها درباره مرد جوانی است که ناشادمانه در دره‌ای روزگار می‌گذراند، تا اینکه با پیرمردی روبرو می‌شود که بر فراز قلعه‌ای زندگی می‌کند. این آشنایی شرایط زندگی و کار او را برای همیشه تغییر می‌دهد.

سرانجام، او در می‌یابد که چگونه با بکارگیری اصول ارزشمند پیرمرد و ابزارهای عملی، در دوران‌های خوب و بد به آرامش و موفقیت بیشتری دست یابد.

فصل اول

احساس دلتنگی و کسالت در یک دره

این فصل به زندگی مرد جوانی می‌پردازد که در دره‌ای زندگی می‌کند. او با وجود اینکه روزگار کودکی و نوجوانی خود را در آن گذرانده است، اما اکنون که جوانی برومند و باهوش است احساس دلتنگی، یکنواختی و کسالت می‌کند. کتاب ابتدا اشاره می‌کند که:

«او هنگامی که جوان‌تر بود، در آن دره احساس خوشحالی می‌کرد. در چمن‌زارهایش به بازی مشغول می‌شد و در رودخانه‌اش شنا می‌کرد. آن دره تنها جایی بود که او می‌شناخت و چنین می‌اندیشید که همه زندگی‌اش را در آنجا خواهد گذراند.»

اما پس از آن جوان دلتنگ می‌شود و نویسنده تلاش دارد که علل این ناشادمانی و کسالت جوان را روشن نماید:

«او همچنان که بزرگ‌تر می‌شد بیشتر درمی‌یافت که بسیاری از چیزهایی که فکر می‌کرد درست است اکنون نادرست به نظر می‌رسند. او از اینکه پیش از این متوجه این همه چیزهای نادرست در دره نشده بود دچار شگفتی شد.»

حتی پس از آنکه وارد بازار کار می‌شود و به دنبال ایجاد جایگاهی اجتماعی برای خود است، باز دلتنگی، ناآرامی و پرسش‌های مبهمی که در ذهنش در حال شکل گرفتن هستند دست از سرش برنمی‌دارند.

«او سعی کرد در آن دره شغل‌های مختلفی را بدست بیاورد، اما هیچ کدامشان آن چیزی نبود که وی به دنبالش بود.

شوربختانه، او احساس امنیت شغلی نمی‌کرد...

فکر یافتن پاسخ برای پرسش‌های بی‌شماری که ذهنش را اشغال کرده بود، هیجان روبرو شدن با ناشناخته‌ها، رسیدن به این باور که پاسخ این پرسش‌ها را در جایی غیر از دره می‌توان یافت، آرامش را از وجودش ربوده بود.

مرد جوان پس از کشمکش‌های فراوان، ترسش را کنار می‌گذارد و رهسپار قله می‌شود. در راه مصائب زیادی کشیده و گاهی پشیمان می‌شد ولی وقتی نسیم خنک کوه به صورتش می‌خورد و از آن بالا هوای کدر و ایستای دره را می‌دید، مصمم می‌شد که به قله برسد و غروب را از روی قله ببیند.

هشدارهایی که به هنگام ترک دره به او می‌دادند از ذهنش عبور کرد، اما نگذاشت که ناامیدی بر او چیره شود و به صعود ادامه داد. هرچه بالاتر می‌رفت شادمانی بیشتری احساس می‌کرد، همچنین به نظرش می‌رسید که با پشت‌سر گذاشتن دره، ترس را هم کنار گذاشته است. او در راه رسیدن به مکان تازه‌ای بود. همچنان که بالاتر از ابرها ره می‌سپرد، پیش خود گفت که چه روز زیبایی است. او در ذهن خود تصور می‌کرد که غروب آفتاب از بالای قله باید بسیار دیدنی باشد، به همین خاطر با بی‌تابی منتظر دیدن آن منظره بود.

این امری طبیعی است که
هر کسی در هر کجا که هست
قله‌ها و دره‌هایی
در زندگی و کارش
داشته باشد

قله‌ها و دره‌ها
تنها دوران‌های خوب و بدی نیستند
که با آن روبرو می‌شوید.
آنها همچنین نشان‌دهنده
احساس درونی شما و
پاسخ‌های تان به رویدادهای
خارجی هستند.

فصل دوم

یافتن پاسخ‌ها

مرد جوان پس از رسیدن به قلعه با پیرمردی آشنا می‌شود که به او کمک می‌کند تا نه تنها به پاسخ پرسش‌هایش دست یابد، بلکه پرسش‌های تازه‌ای در ذهنش شکل بگیرند.

«او برای پیرمرد تعریف کرد که چگونه از زندگی در دره دلتنگ و ناشاد بوده و احساس می‌کرده است که راه بهتری هم وجود دارد. او در مورد شغلش و تلاش‌هایی که کرده بود، روابطی که به نظرش غیرموثر بودند و همچنین نبود امکان بهره‌گیری از توانایی‌های نهفته‌اش، برای پیرمرد سخن گفت.»

پیرمرد پس از شنیدن حرف‌های مرد جوان، از مشکلاتی که در جوانی با آنها روبرو بوده است سخن می‌گوید. او اشاره می‌کند به زمانی که مشکلات او را خشمگین و افسرده کرده بودند و در آن هنگام یکی از دوستانش چیزی به او می‌گوید که زندگی‌اش را تغییر می‌دهد:

«درباره چیزی بود که او آن را رویکرد قلعه‌ها و دره‌ها برای دوران‌های خوب و بد زندگی می‌نامید. او می‌گفت هر چه بیشتر رویکرد قلعه‌ها و دره‌ها را در زندگی و کارت استفاده کنی آرامش و موفقیت بیشتری خواهی داشت. ابتدا باور نمی‌کردم، اما پس از مدتی دریافتم که حقیقت دارد، به طوری که اثر بسیار زیادی بر زندگی و کارم گذاشت.»

«دوستم به من کمک کرد تا سه چیز را کشف کنم: چگونه هر چه زودتر از یک دره خارج شوم، چگونه مدت بیشتری بر فراز قله بمانم، و چگونه در آینده قله‌های بیشتر و دره‌های کمتری داشته باشم.»

مرد جوان پرسید: «منظور شما به‌طور دقیق از قله‌ها و دره‌ها چیست؟»

پیرمرد پاسخ داد: منظورم قله‌ها و دره‌های شخصی شماست، بالا و پایین‌هایی که در کار و در زندگی‌تان احساس می‌کنید. این دوران‌های بد و خوب ممکن است که دقیقاً، ماه‌ها و یا بیشتر از آن ادامه یابند. قله‌ها و دره‌های شخصی به همان اندازه طبیعی هستند که قله‌ها و دره‌هایی که در سطح زمین می‌بینید. هر دو نوع فراز و نشیب‌ها ضمن پراکنده بودن، وصل شده به راه‌هایی مشابه هستند. شما می‌توانید در جاهایی از زندگی و کارتان احساس بالا بودن و در جاهایی احساس پایین بودن کنید. این طبیعی است و برای هر کسی در جهان، در هر فرهنگی روی می‌دهد. این بخشی از وجود انسان است.

قله‌ها و دره‌ها

به یکدیگر پیوسته هستند.

اشتباه امروز شما در دوران خوب

دوران بد فردای شما را می‌سازد.

و رفتار خردمندانه شما

در دوران بد امروز

دوران خوب فردای شما را می‌سازد.

شما نمی‌توانید برای همیشه

رویدادهای خارجی را کنترل کنید،

اما می‌توانید

به وسیلهٔ باورها و عملکرد خود،

قله‌ها و دره‌های شخصی خود را

کنترل کنید.

فصل سوم

فراموش کردن

«مرد جوان همچنان که به سوی خانه می‌رفت پیش خود فکر می‌کرد منظره‌ای که در دره قابل دیدن است بسیار کوچکتر است. منظره‌ای که از فراز قله، جایی که من بودم قابل مشاهده است، به گونه‌ای است که به آسانی می‌توان تصویر بزرگی را دید.»

«او به یاد زن جوانی که مورد توجه‌اش بود افتاد و امیدوار بود که وی تحت تأثیر سفرش و دانش تازه‌یافته‌اش قرار گیرد.

زمانی که به خانه رسید درباره سفرش به فراز قله برای پدر و مادرش سخن گفت. او آنچه را که از پیرمردی که بالای قله زندگی می‌کرد آموخته بود برایشان تعریف کرد. به آنان گفت که با این فلسفه تازه، او یکی از دارایی‌های ارزشمند سازمانش خواهد شد و بدون تردید به زودی نیز ارتقاء خواهد یافت. مشتاق بود آنچه را که آموخته است آزمایش کند.

او در اولین فرصت و بافتخار هر آنچه را که بر فراز قله آموخته بود برای دوستانش تعریف کرد. برخی شیفته گفته‌هایش شده بودند و بعضی دیگر تردید داشتند. آن‌ها پیش خود می‌اندیشیدند که به نظر بسیار آسان می‌آید، اما آیا به‌طور واقعی اثربخش است؟ به هر حال، آنها نیز همانند سایرین برایش آرزوی موفقیت کردند.

او همچنین موضوع را با زن جوانی که به او علاقمند بود نیز در میان گذاشت. زن شیفته داستانش شد و خوشحال بود که او

را چنین پرهیجان می‌بیند، به همین خاطر آرزو کرد که شور و شوقش به یافته‌های تازه پایدار بماند.

او هنگامی که سرِ کارش حاضر شد نیز خوشحال بود. کسب‌وکار در شرکت رونق داشت. فروش در حال افزایش بود و سود به‌طور مرتب بالا می‌رفت.»

اما پس از مدتی شرکت با مشکلاتی جدی روبرو شد. مدیریت شرکت با نگرانی به دنبال یافتن راه‌حل بود.

«مرد جوان گفته‌های پیرمرد را در مورد بیرون رفتن از دره به خاطر آورد: اگر نکته خوبی را که در دوران‌های بد پنهان است پیدا کنید و از آن استفاده کنید، می‌توانید دره خود را به قله تغییر دهید.»

او آن شب را به فکر کردن در مورد این موضوع گذراند و روز بعد با اندیشه‌ای تازه به ملاقات رئیسش رفت. چرا آن‌ها از این بحران به عنوان فرصتی برای یافتن نقاط ضعف‌شان استفاده نکنند و برای بهتر شدن اوضاع راهی بهتر و سیستمی قابل اعتمادتر برای سفارش‌های آینده پیدا نکنند؟

رئیسش از این پیشنهاد استقبال کرد و از او خواست تا تیمی برای انجام این کار تشکیل دهد.

تیم آن‌ها پس از چند روز مشکل اساسی موجود در سیستم را یافت. با این کار آن‌ها توانستند سیستم را بهبود بخشند و به راهی بسیار قابل اعتماد و کم‌هزینه برای انجام سفارشات‌شان دست یابند.

در شرکت این موفقیت دهان به دهان می‌گشت که سیستم تازه، توصیه و نتیجه تلاش تیم مرد جوان باهوش است. او بین همکارانش شهرتی شایسته پیدا کرده بود و رئیسش که بسیار خوشحال و راضی بود، به همین خاطر حقوق او را افزایش داد.»

مرد جوان توانست با استفاده از آنچه که آموخته بود پیشنهادات تازه‌ای به مدیریت شرکت ارائه دهد و جایگاه برجسته‌تری در شرکت پیدا کند. اما به تدریج از موفقیت‌های بدست آمده دچار غرور و خودشیفتگی گشت. به نظرات و انتقادات دیگران توجهی نمی‌کرد.

«در آغاز، رویکرد قله‌ها و دره‌ها به او کمک کرد تا موفق‌تر باشد. اما اکنون این رویکرد کار نمی‌کرد و او نمی‌توانست علت آن را دریابد.» او دوباره به چمنزار رفت و مشغول نگریستن به کوه شد. سپس چیزهای دیگری را که پیرمرد به او گفته بود به‌خاطر آورد.

اگر در یک دره چیزی نیاموزید می‌توانید بدتر شوید. اگر به‌طور حقیقی چیز باارزشی بیاموزید، می‌توانید بهتر شوید. اما اگر این حقیقت داشت، آن چیز چه بود که نیاز داشت بیاموزد؟ وقتی مرد جوان از تلاش برای یافتن آن خسته شد، به پیشنهاد دوستانش تصمیم گرفت مدتی را به استراحت پردازد.

هنگامی که
شما انتخاب می‌کنید که چیزها را
متفاوت ببینید،
مسیرهای تازه‌ای در خارج از دره
پدیدار می‌شوند.

در بین قله‌ها
همیشه دره‌ها وجود دارند.
عامل تعیین‌کننده در
دیر یا زود رسیدن به قله بعدی
همانا چگونگی مدیریت دره‌تان
است.

فصل چهارم

استراحت

یک روز مرد جوان به همراه دوستانش به جلگه رفتند. او در ابتدا از اینکه تا حدی مشکلاتش را فراموش کرده است و یا کمتر آن‌ها را احساس می‌کند احساس آرامش می‌کرد و از آمدن به جلگه خوشحال بود. او شروع کرد تا خود را از پریشانی همه فراز و نشیب‌هایی که بر او گذشته بود رها کند. دوست داشت همانجا بماند، زیرا به او آرامش می‌داد.

اما به نظر می‌رسید که دوستانش برای ماندن در کنار او اشتیاقی نشان نمی‌دهند. آنها حتی در این دامان طبیعت نیز سرزنده و پرنشاط نبودند.

مرد جوان به دوستانش نگاه کرد و از این خیال که او هم مانند آنان به نظر برسد دچار حالت ناخوشایند و غریبی شد. او بی‌دل و دماغ و ناآرام بود.

هنگامی که در دره بود، رفتن به جلگه فکر خوبی بود که به نظرش می‌رسید. اما اکنون در شگفت بود که چرا هنوز بر سر جای پیشین خود ایستاده است. پیش خود فکر کرد، آنگاه که نه احساس بالا بودن داری و نه احساس پایین بودن، یک جلگه زمان بی‌اثری است. بنابراین، این جلگه برای او چه معنایی داشت؟ یک راحت باش که شایسته‌اش بود تا استراحتی کند؟ یا نوعی فرار بود؟ اگر چنین باشد، فرار از چه چیزی؟

او دوباره نگاهی به قله انداخت و دریافت که همان احساسی را دارد که پیش تر برای رفتن به قله داشت.

هر چه بیشتر درباره آن فکر می کرد، بیشتر مشتاق بود که پیش پیرمرد برگردد و از او بپرسد که چرا رویکرد قله ها و دره ها تنها برای مدت کوتاهی مؤثر بود.

آن روشنی که او بر فراز قله دیده بود به طور یقین با احساس کسالتی که در جلگه می کرد متفاوت بود. سرانجام او جلگه را ترک کرد و به دره بازگشت. چند روز پس از آن، برای رفتن به قله برنامه ریزی کرد. این بار امیدوار بود که از دفعه پیش آماده تر باشد تا برای ماندن بر روی قله با مشکلی روبرو نشود.

یک جلگه
 برای شما می تواند
 زمانی برای استراحت،
 اندیشیدن و
 گرفتن نیروی تازه
 باشد.

شما اگر
 از دوران های خوبتان
 قدردانی کنید و آنها را
 خردمندانه مدیریت نمایید،
 می توانید
 دوران های بد کمتری داشته
 باشید.

فصل پنجم

یادگیری

بازگشت به کوهستان سفری دشوار بود و مرد جوان بیش از حد خسته شد، اما به موقع به قله رسید. او در زمان دلخواهش به قله رسید تا از دیدن غروب آفتاب لذت ببرد.

این بار، او به خانه کوهستانی پیرمرد دعوت شد. با دیدن خانه، از اندازه، شکوه و معماری آن شگفت‌زده و غافلگیر شده بود. سپس دو مرد بیرون رفتند و بر روی سکوی بزرگی که مشرف به یک دریاچه زیبا بود نشستند. مرد جوان گفت: «نمی‌توانم بیان کنم که تا چه اندازه خوشحال هستم که دوباره به قله برگشته‌ام.»

پیرمرد از دیدن او خوشحال بود، اما احساس کرد که او دچار مشکل است، به همین خاطر علتش را جویا شد. مرد جوان پاسخ داد: «پس از بازگشت به دره، کوشش کردم از آنچه که با من در میان گذاشته بودید استفاده کنم، مانند یافتن چیزهای خوب پنهان شده در دوران‌های بد. ابتدا کارایی خوبی داشت، اما کمی بعد کارها به سوی بدتر شدن رفت. من دلسرد شدم، کار را رها کردم و به جلگه رفتم تا وقتی را آنجا بگذرانم، اما اثر خوبی نداشت.»

پیرمرد پرسید: «آیا این برای شما یک تجربه خوب بود یا بد؟»

مرد جوان پاسخ داد: «نمی‌دانم.»

پیرمرد گفت: قله‌ها و دره‌های شما مانند یک ضربان قلب سالم،

بخشی ضروری از یک زندگی سالم و طبیعی است. بنابراین جلگه‌ها

وجود دارند، آنها زمان استراحت سالم هستند، یعنی زمانی که شما برای آگاهی از آنچه که خلاف انتظار شما دارد اتفاق می افتد و نیاز به بهبود دارد کمی درنگ می کنید تا بیاندیشید و تصمیم بگیرید چگونه ادامه دهید.

مرد جوان گفت: «هنوز فکر می کنم که این افت و خیزها چگونه می توانند سالم و آرام بخش باشند؟ آیا همه این بالا و پائین ها انسان را دچار اضطراب و پریشانی نمی کنند؟»

پیرمرد پاسخ داد: «تنها زمانی که شما با آنها بالا و پائین بروید. اما آنگاه که به طور حقیقی بیاموزید که دوران های خوب و بد خودتان را مدیریت کنید، آن احساس تعادل سالم را بدست می آورید.»

مرد جوان پرسید: «شما برای ماندن بر روی قله چگونه به طور جدی مجهز می شوید؟»

پیرمرد گفت: «به جای اینکه به شما پاسخ بدهم، شاید بهتر باشد که به شما کمک کنم خودتان پاسخ را دریابید. زمانی که امور برای شما به سوی بدی می رفت، چه احساسی داشتید؟»

مرد جوان پاسخ داد: «بسیار بد»

«پس چرا رفتارتان را عوض نکردید؟»

مرد جوان با لحنی اقرار کننده گفت: «نمی دانم، شاید به خاطر اینکه نمی دانستم چگونه با آن روبرو شوم، یا چنین فکر می کردم که اگر نسبت به آن بی اعتنا باشم اوضاع بهتر می شود. یا شاید من می ترسیدم که اشتباهاتم را بپذیرم، یا اینکه نیاز به کمک داشتم.»

پیرمرد پرسید: «در بین همه این دلایلی که برشمردید چه چیز مشترکی وجود دارد؟»

مرد جوان لحظه ای فکر کرد و گفت: «مطمئن نیستم ولی حدس می زنم ترس باشد»

پیرمرد با تکان دادن سر گفت: «بله، و منبع ترس یک انسان چیست؟»

پیرمرد گفت: برای بیشتر ما، خودپرستی است. خودپرستی می‌تواند شما را در قله مغرور و در دره بیمناک کند. این سبب می‌شود که شما واقعیت را نبینید. خودپرستی شما، حقیقت را وارونه جلوه می‌دهد.

آن شب، مرد جوان کمی دیرتر به چادرش رفت و خواب‌هایی درباره رفتن به جاهای بهتر را دید.

هنگام بدرود گفتن، پیرمرد توصیه‌ای به او کرد: زمانی که به قله بلندتر رسیدید، هر آنچه که کشف کنید دانش شما خواهد بود، نه مال من و نه مال کس دیگر.

مرد جوان رهسپار شد تا با تلاشش دره عمیق را گذر کند و به قله بلندتر برسد.

متداول ترین دلیلی که سبب می شود
 شما یک قله را بسیار زود ترک کنید
 عبارت است از خودبینی و
 تظاهر به حقانیت.

متداول ترین دلیلی که سبب می شود
 شما مدتی طولانی در دره بمانید
 عبارت است از ترس و
 تظاهر به آسودگی.

درخشان ترین راه برای رسیدن به
 قله بعدی دنبال کردن چشم انداز
 خردمندان خودتان است.
 اگر با آفرینش چشم اندازی با جزئیات
 مشخص و قابل قبول، لذتی را که از
 آینده بهتر خواهید برد تجسم کنید،
 هرچه زودتر و با اشتیاق
 به هر کاری که شما را به آنجا
 می رساند دست خواهید زد.

فصل ششم

اکتشاف

مرد جوان در امتداد آن دره ناآشنا به سختی راه می‌پیمود. باران شدید صورتش را زیر ضربه داشت. او به دنبال یافتن پناهگاهی بود، اما جایی را پیدا نمی‌کرد. هنگام آغاز سفر، به نظرش نمی‌رسید که دره تا این اندازه عمیق باشد.

مرد جوان زیر لب غرولند می‌کرد که «چرا باید اینطور باشد؟ قرار نیست که ما در زندگی شاد باشیم؟ اصلاً چرا ما نیاز به دره‌ها داریم؟»

پاهایش خیس شده بود و سوز سرما را تا مغز استخوانش حس می‌کرد. او درمانده شده بود.

او احساس می‌کرد که این دره را به آن خوبی مدیریت نمی‌کند. سرانجام، به پائین‌ترین نقطه دره رسید و ایستاد. باران، کوره راهی را که او تا به آنجا دنبال کرده بود، به طور کامل شسته بود. جلوتر، چیزی جز یک رودخانه کم‌عرض و خروشان که عبور از آن غیرممکن به نظر می‌رسید، دیده نمی‌شد. با صدای بلند گفت: «من نمی‌توانم، جریان آب خیلی نیرومند است، من هرگز نمی‌توانم عبور کنم.»

احساس می‌کرد که شکست خورده است. او مجبور بود راهی را که آمده است برگردد. اما در این صورت چگونه می‌توانست با پیرمرد روبرو شود؟ چگونه می‌توانست با خودش روبرو شود؟

مرد جوان روی زمین گل آلود نشست و به رودخانه خیره شد. او می‌ترسید که اگر وارد آب رودخانه شود، جریان نیرومند آب او را به زیر بکشد. او خود را تصور می‌کرد که آب او را به زیر کشیده و با دهان پر از آب در حال غرق شدن است. با این فکر بر خود لرزید و از خودش پرسید: «چرا بودن در دره تا به این اندازه دردناک است؟»

سپس با یادآوری گفته پیرمرد، به پرسش خویش پاسخ داد:

دردی که در یک دره احساس می‌کنید
می‌تواند شما را نسبت به حقیقتی که به
آن بی‌اعتنا بوده‌اید، آگاه کند.

کدام حقیقت بود که نسبت به آن بی‌اعتنایی شده بود؟ او سرش را بلند کرد و به قله بلندتر که در آن دوردست قرار داشت نگریست و چنین اندیشید: «همه آنچه که می‌دانم این است که من به‌طور جدی می‌خواستم بر روی آن قله بلندتر باشم.» او لحظه‌ای در این اندیشه فرو رفت که نسبت به هوای تازه‌ای که در آنجا به صورتش خواهد خورد چه احساسی خواهد داشت. سپس به سخن پیرمرد درباره آفرینش و دنبال کردن یک چشم‌انداز خردمندانه برای رسیدن به قله بعدی فکر کرد. تصویری منطقی از آینده‌ای بهتر که شما با پنج حس خود آن را ترسیم می‌کنید.

او دریافت که لحظاتی پیش در حال آفرینش یک چشم‌انداز ترسناک بوده است، تجسم اینکه در زیر آب رودخانه در حال غرق شدن است.

او پیش خود چنین اندیشید: «شاید شما آگاهانه یا ناآگاهانه همیشه در حال آفرینش چشم‌اندازی از آینده‌تان هستید - ترسناک و یا خردمندانه - اما پرسش این است که شما کدامیک را دنبال می‌کنید.

سپس او گفت: «آها، خودشه»

او کلمات زیر را در زیر باران و غرش سهمگین تندر با صدای بلند فریاد کشید:

دره من

ترس من

است.

او دوست داشت بداند، از آنجا که دره‌های ما لحظات حسرت خوردن برای چیزهای از دست رفته است، آیا او می‌ترسید آنچه را که از دست داده، هرگز دوباره به دست نیاورد؟ او دوباره به قله نگاه کرد و با خودش فکر کرد که چه حالی خواهم داشت آنگاه که پیروزمندانه بر آن بایستم. پیرمرد گفته بود که نیرومندترین ابزاری که به شما کمک می‌کند تا از دره گذر کنید و به قله بعدی برسید، دنبال کردن یک چشم‌انداز خردمندانه است.

بنابراین او آفرینش چشم‌انداز خردمندانه خودش را آغاز کرد. شما برای اینکه دست به عمل بزنید خودتان را تحت فشار قرار نمی‌دهید، تنها اشتیاق فراوان برای رسیدن به مقصد است که شما را وامی‌دارد. به طوری که در می‌باید دست به کارهایی زده‌اید که هرگز نمی‌دانستید که توانایی انجام آنها را دارید.»

او داشت می‌فهمید که منظور پیرمرد از اینکه به طور حقیقی

چشم اندازتان را دنبال کنید چیست. معنایش این است که بر سر خواسته‌تان بایستید و هر کاری که شما را به آنجا می‌رساند انجام دهید - تشخیص حقیقت!

او هر چه بیشتر درمی‌یافت که ترس انسان را از رفتن باز می‌دارد، اما حقیقت به شما کمک می‌کند تا پیش بروید. او به خاطر پیشرفتش لبخند زد، زیرا در مسیر درست رسیدن به قله بلندتر بود.

پس از مدتی که به نظر طولانی می‌رسید، او در آفتابی که بر قله می‌تابید پدیدار شد و بر نوک قله ایستاد. در کنار خود دریاچه‌ای بسیار زیبا دید که درختان تنومندی او را در بر گرفته بودند. او وزش هوای تازه را بر پوست صورت خود احساس کرد. سپس برگشت تا به دره‌ای که از آن گذشته بود نگاه کند. او می‌دانست که تا چه حد دشوار بوده است. اما اکنون حتی آن دشواری، همه چیز را برایش شیرین تر کرده بود.

هنگامی که در قله هستید،
 از این باور که چیزها از حالت
 واقعی شان بهترند
 پرهیز کنید.
 و هنگامی که در دره هستید،
 از این باور که چیزها از حالت
 واقعی شان بدترند
 پرهیز کنید.
 بگذارید واقعیت دوست همیشگی تان
 باشد.

اگر به طور حقیقی
 چشم انداز خردمندان تان را دنبال
 کنید، قله ای خواهید آفرید.
 زمانی که ترس شما ناپدید می شود،
 آرام تر و پیروزمندتر می شوید.

فصل هفتم

در میان گذاشتن یافته‌ها

مرد جوان کمی از ظهر گذشته به قله‌ای که پیرمرد در آنجا سکونت داشت رسید. با دیدن پیرمرد به سوی او دوید و او را بغل کرد. پیرمرد پرسید: «اکنون به نظر شما مهمترین چیزی که کشف کرده‌اید چیست؟»

مرد جوان گفت: «خوب، من یاد گرفته‌ام که این کافی نیست که تنها چیزهایی ساده درباره قله‌ها و دره‌ها بدانیم، باید آن را در ذهن نگه داشت و درباره آن سخن گفت - همچنان که من بار نخست هنگام برگشتن به دره‌ام انجام دادم. لازم است با فلسفه قله‌ها و دره‌ها زندگی کرد. هرچه بیشتر انجام دهید بیشتر می‌آموزید و رشد می‌کنید، و آرام‌تر و موفق‌تر می‌شوید.

مهم‌تر از همه اینکه من کشف کردم که با کنار گذاشتن ترس و خارج شدن از پيله خودم، می‌توانم به‌راستی دره را به قله تبدیل کنم. پیرمرد با کنجکاوی پرسید: «چگونه؟ شما چکار کردید؟»

«من به خاطر آوردم که بهترین راه برای رسیدن به قله بعدی‌ام، آفرینش و دنبال کردن چشم‌انداز خردمندانه‌ام است - چیزی که اگر من به‌طور جدی خواهانش باشم، برایم قابل فهم و واقعی و قابل دست‌یابی است.

پیرمرد پرسید: «قله بلندتر را چگونه دیدید؟»

چشمان مرد جوان برق زد: «شگفت‌انگیز بود!»

پیرمرد خندید: «شگفت‌انگیز، چطور؟»

مرد جوان به قله بلندتری که در دوردست قرار داشت نگاهی انداخت. «هیجان‌انگیز بود! من نمی‌توانستم این قله و همچنین دره‌ای را که از آن گذر کرده بودم بینم.»

او برگشت و نگاهی به پیرمرد انداخت. «اما بزرگترین چیزی که دریافتم این بود که چرا شما اغلب کلمه به‌طور حقیقی را بکار می‌برید. مانند به‌طور حقیقی قدردانی کردن و خوب مدیریت کردن دوران‌های خوب، به‌طور حقیقی یاد گرفتن و بهتر کردن وضعیت در دوران‌های بد.»

منظور شما دیدن حقیقت است! نه آنچه که من آرزو می‌کنم و یا می‌ترسم که اتفاق بیفتد، بلکه حقایقی است که در واقع در مورد دوران‌های خوب و بد من وجود دارد.

هنگامی که آنها خداحافظی می‌کردند، نمی‌دانستند که این آخرین باری خواهد بود که آنها یکدیگر را می‌بینند.

قله شخصی

همانا

پیروزی بر ترس
است.

اگر نکته خوبی را

که در دوران‌های بد پنهان است
پیدا کنید و از آن استفاده کنید،

می‌توانید دره خود را
به قله تغییر دهید.

فصل هشتم

بکارگیری رویکرد قله‌ها و دره‌ها

هنگامی که مرد جوان به دره‌اش بازگشت، خانواده و دوستانش به او گفتند که تغییر چشمگیری کرده است. آنها بدون اینکه دلیل آن را بدانند، از بودن با او لذت می‌بردند.

شرکتی که مرد جوان در آن کار می‌کرد هنوز دچار مشکل بود و حتی بیش از گذشته زیان می‌داد. او به گذشته فکر می‌کرد، روزی که نخستین بار به این شرکت پررونق پیوست و در شگفت بود که چرا اکنون همه چیز بسیار متفاوت از آن زمان پیش می‌رود.

جای شگفتی نبود که شرکت نمی‌توانست از دره‌اش بیرون برود، زیرا افکار و اعمال بخش زیادی از کارکنان سبب عمیق‌تر و طولانی‌تر شدن دره می‌شد.

مرد جوان تصمیم گرفت تا هر آنچه را که درباره قله‌ها و دره‌ها آموخته است، با سایر افراد شرکت در میان بگذارد.

آنها این موضوع را بین خود به بحث گذاشتند و دریافتند که خودبینی گذشته‌شان آنها را از قله دور کرده بود. بنابراین عهد بستند که بار دیگر دچار غرور نشوند.

حقوق مرد جوان و تیمش افزایش یافت، و آنها به جستجوی‌شان برای یافتن راه‌های تازه به منظور کمک به شرکت ادامه دادند. آنها پرسش طرح می‌کردند بدون اینکه وانمود کنند که همه پاسخ‌ها را می‌دانند.

او آموخته‌های خود از پیرمرد را در قله به یاد می‌آورد: فروتن و سپاسگزار باشید. آنچه که شما را به قله رسانید را بیشتر انجام دهید. بهبود مداوم را ادامه دهید. توجه بیشتری به دیگران بکنید. منابع را برای دره‌های آتی نگاه دارید.

● نکاتی کلیدی برای بکارگیری قله‌ها و دره‌ها در کار و زندگی

- آرام باشید؛ بدانید که دره‌ها پایان می‌یابند. متضاد هر آنچه که شما را وارد دره کرده است را انجام دهید.
- در کارتان بیشتر خدمات‌دهنده و در زندگی بیشتر مهربان باشید.
- از مقایسه‌ها پرهیز کنید و آن را به عنوان مزیت خود به کار گیرید.
- برای رسیدن به قله بعدی خود، چشم‌انداز خردمندانه‌تان را دنبال کنید.
- آینده بهتری را با مشخصات و جزئیاتی باور کردنی مجسم کنید که دارید از آن لذت می‌برید، در این صورت هر آنچه که شما را به آنجا می‌رساند را با اشتیاق انجام می‌دهید.

برای اینکه
زودتر از یک دره خارج شوید،
رها شدن از خود را مدیریت کنید:
در کار،
با ارائه خدمات بزرگ‌تر
و در زندگی،
با ارائه محبت بیشتر.

فصل نهم

لذت بردن از یک قله

چند دهه بعد، گذشت روزگار نقش پیری را بر چهره مرد جوان نشانید.

او مدت‌ها بود که به قله خودش نقل مکان کرده بود و در آنجا زندگی می‌کرد، اما گاهگاهی سری هم به دره می‌زد.

او یک روز بعد از ناهار، زیر درختی نشست تا از چشم‌انداز باشکوهی که در برابرش بود لذت ببرد. به زندگی گذشته‌اش می‌اندیشید و به یاد می‌آورد زمانی را که جوان بود و بدون اینکه خود بداند زمان‌های خوب و بد بسیاری آفریده بود.

او با قلبی پر از مهربانی پیرمردی را به یاد آورد که چنین راه‌های بارزشی را با او در میان گذاشت تا بتواند با فرازها و فرودهایی که بر سر راه زندگی‌اش قرار می‌گرفت هم‌اوردی کند.

تغییرات شگفت‌انگیزی در کار و زندگی‌اش ایجاد کرد! به طوری که هم در دوران‌های خوب و هم بد، به صورت برجسته‌ای به آرامش و موفقیت رسید.

او به یاد آورد که تا چه اندازه به پیرمرد بدهکار است.

سپس در حالی که لبخندی بر لب داشت، صدای پیرمرد را می‌شنید که به او می‌گفت «اعتبار واقعی از آن کسی است که این رویکرد را می‌آموزد و آن را بکار می‌گیرد.»

او صدایی شنید و سرش را به سوی آن برگرداند. اما چیزی ندید و دوباره به اندیشه‌های خویش بازگشت.

اگرچه دورانی که او در دره زندگی می‌کرد نیز برایش با ارزش بود، اما برتر دانست تا بیشتر زمانش را بر فراز قله بلندتر بگذراند، جایی که یک خانه بزرگ ساخته بود.

او ازدعوت خانواده و دوستانش به آنجا لذت می‌برد. او به عنوان مردی با گذشت، دست و دل‌باز و دوستی اندیشمند شهرت یافته بود.

او سالها بود با زنی که عاشقانه او را دوست داشت ازدواج کرده بود و از زندگی با او احساس خوشبختی می‌کرد. او دریافت که:

کجا زندگی کردن مهم نیست،

چگونه زندگی کردن مهم است.

مهم نیست که آیا مانند پدر و مادرتان در یک دره بارور زندگی کرده باشید و یا مانند پیرمرد بر فراز قله‌ای باشکوه بوده باشید. او اکنون می‌دانست که یک زندگی لذت‌بخش و پربار، به‌طور طبیعی دورنمای قله‌ها و دره‌ها را تغییر می‌دهد. در آخر، او احساس کرد که اگرچه خود را در یک سفر آرامش‌بخش می‌بیند، اما حتی پیش از رسیدن به مقصد، احساس رسیدن را نیز دارد. لبخندی بر لبانش نشست.

همان صدایی که پیش‌تر فکر می‌کرد شنیده است، بلندتر و نزدیک‌تر شد.

او به سوی صدا برگشت و زن جوان بهت‌زده‌ای را دید که به او

گفت: «ببخشید، من نمی‌خواستم مزاحم شما بشوم.»

او شرح داد که پس از یک سفر طولانی از خانه‌اش در دره،

تازه به قله رسیده است. به نظر می‌رسید که او در حالتی بیش از خستگی قرار دارد.

همچنان که گفتگو را آغاز کرده بودند، زن جوان از اینکه دارد از مشکلات خود در دره برای یک غریبه سخن می‌گوید شگفت‌زده شد. او دلیل آن را نمی‌دانست، اما احساس کرد که این پیرمرد ویژگی‌های خاصی دارد. در آن لحظه، زن جوان نمی‌دانست که با یکی از صلح‌جوترین و موفق‌ترین آدم‌های روی زمین روبرو شده است. او تنها یک پیرمرد مهربان به نظر می‌رسید.

روزهای بعد آنها در مورد آنچه که پیرمرد رویکرد قله‌ها و دره‌ها می‌نامید به گفتگو پرداختند.

او گفت که این فلسفه‌ای است همراه با مهارت‌ها، شیوه‌ای برای نگاه کردن و انجام دادن چیزهایی که شما را در دوران‌های خوب و بد آرام‌تر و موفق‌تر می‌کند.

خوانندگان عزیز:

آنچه خواندید چکیده‌ای از کتاب **قله‌ها و دره‌ها** نوشته دکتر «اسپنسر جانسون» ترجمه «غلامحسین لک» و از انتشارات «مؤسسه خدمات فرهنگی رسا» است.

اگر مایلید همراه با این داستان چنین سفری را آغاز کنید و ببینید که برای بهبود شرایط کار و زندگی تان چه دستاوردی دارد، پیشنهاد می‌کنیم کتاب اصلی را بخوانید.

برای کمک به مردم: آن را با دیگران در میان بگذارید همچنین به مردم کمک کنید تا از دوران‌های خوب و بدشان بهره بگیرند.

بگذارید مردم بدانند که شما برای بهتر کردن اوضاع کار و زندگی تان، چگونه اندیشه‌های مربوط به قله‌ها و دره‌ها را بکار می‌گیرید.

گزیده‌ای از کتاب‌های رسا

- ۱۰۱ نکته‌ای که در دانشکده مدیریت هاروارد آموخته‌ام
- روان‌شناسی رنگ‌ها در بازاریابی و فروش
- مدیریت و بازاریابی در عصر آشوب و تلاطم بازارها (از کاتلر)
- هفت گام ساده (ایجاد یک برنامه کسب‌وکار)
- قله‌ها و دره‌ها (مفید و دلپذیر کردن دوران مختلف زندگی و کار)
- مهارت‌های مدیریت برای مدیران تازه‌کار
- اعضای بدن و حرکات شما با دیگران چه می‌گویند؟
- مشتری‌ها چگونه فکر می‌کنند؟
- جوهره مدیریت (طلای رهبری)
- بازاریابی و فروش تلفنی (با نگرش بازار ایران)
- مدیریت فروش و فروش حضوری (با نگرش بازار ایران)
- نخستین گام‌های مدیریت (مدیریت را از کجا آغاز کنیم)
- عصرآفرینان (بزرگان کسب‌وکار قرن بیستم)
- شیفته مشتری (روان‌شناسی رفتار مشتری)
- روش مدیریت ویل‌دان (اثربخشی بیشتر در محیط کار و منزل)
- راز (آنچه رهبران بزرگ می‌دانند و به آن عمل می‌کنند)
- مدیریت زمان (در محل کار، منزل و در سفر)
- عبور از طوفان (راهنمای کاربردی شرکت‌های نوپا در ایران)
- مشتری‌مداری (تکریم ارباب‌رجوع)
- هاروارد چه چیزهایی را یاد نمی‌دهد
- مدیر هدفمند و فرصت‌شناس
- مالزی از هیچ به اوج (مدیریت ماهاتیر محمد)
- خودرهبری و مدیر یک دقیقه‌ای
- همراه با مشتری (مشتری به چه می‌اندیشد؟)
- مدیریت تکنولوژی (در سازمان‌های تکنولوژی بنیان)
- نهادی کردن شخصیت مدیریتی
- ۱۰۱ تکنیک ساده و سریع برای جذب و حفظ مشتری
- مگااخلاقیت (پنج گام تا همچون نابغه اندیشیدن)
- روش‌های اخلاقیت برای نسل امروز و فردا
- پیشنهاد ردنشدنی (فروش محصولات و خدمات در ۳ ثانیه)
- با اندیشمندان عرصه مدیریت
- مدیریت ماتسوشیتا (زندگی ماتسوشیتا به قلم خودش)
- چالش‌های مدیریت در سده ۲۱

- عشق ویرانگر (شناخت اختلال‌های شخصیتی افراد)
- زندگی را آسان بگیرید (چگونه از رنج بردن رها شویم)
- چگونه شادی‌آفرین زندگی خود باشیم
- مهارت‌های زناشویی (ایجاد صمیمیت بیشتر، مذاکره و حل مسئله)
- راز (چاپ نفیس و مقدمه‌ای روشنگر در مورد راز)
- بنویس تا اتفاق بیافتد
- کودک شیطون خود را چگونه تربیت کنیم
- هر دانش‌آموزی می‌تواند موفق شود
- ۱۰ کاری که زندگی زناشویی را خراب می‌کند
- فکرت را عوض کن حالت خوب می‌شود
- نمی‌گذارم کسی دکمه‌های اعصابم را فشار دهد
- یک دقیقه این ۴۰ فکر سمی را کنار بگذار!
- ترس (راهنمای غلبه بر اضطراب)
- هیچ چیز نمی‌تواند ناراحت‌کننده کند، آره، هیچ چیز
- احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن
- زندگی شادمانه
- راهنمای ازدواج موفق
- ایجاد روابط صمیمی (۷ رهنمود برای دوستی پایدار و ارتباط بهتر)
- ذهن توانمند (هر کس را می‌توان به هر کاری واداشت)
- هنر شاد زیستن (از دیدگاه دالایی لاما)
- رویارویی با چالش‌های زندگی و فن‌آوری
- روان‌شناسی تربیتی (اثری ماندگار از جان دلیو. سانتراک)
- قواعد زندگی درست (راه و رسم زندگی بهتر، شادتر و موفق‌تر)
- کنترل استرس (چگونه بدون نیاز به دیگران بر استرس غلبه کنیم)
- زندگی زناشویی ملکوتی (خانه خود را معبد کنید)
- در اسارت اندیشه‌های خود (اندیشه‌های دکتر فرانکل)
- شخصیت‌شناسی (بر اساس تولد و ویژگی‌های ستارگان)
- چرا مریخ و ونوس با هم برخورد می‌کنند؟
- از کاخ شاه تا زندان اوین (مصاحبه‌های احسان نراقی با شاه)
- تاریخ بیست و پنج ساله ایران (از کودتا تا انقلاب)
- تاریخ تحولات اجتماعی ایران (از صفویه تا انقلاب)
- تاریخ اجتماعی تهران در قرن سیزدهم (جعفر شهری «جلد ۶»)
- ساختار نهاد و اندیشه دینی در ایران دوره صفوی
- درون انقلاب ایران (نوشته جان دی استمیل)
- فهم قدرت (مسائل سیاسی جهان از دیدگاه نوام چامسکی)

