

O vrhovim **A**  
i dolina **V**a

*Naslov originala:*  
*Peaks and Valleys*, Spencer Johnson  
Copyright © 2009 by Spencer Johnson, M.D.  
Originally published by Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

Prava za srpsko izdanje © 2011 Mono i Manjana

*Izdavač*  
Mono i Manjana

*Za izdavača*  
Miroslav Josipović  
Nenad Atanasković

*Glavni i odgovorni urednik*  
Aleksandar Jerkov

*Urednik*  
Milena Đorđijević

*Prevod*  
Maja Cvijetić

*Lektura*  
Marijana Mahač

*Kompjuterska priprema*  
Ljiljana Pekeč

E-mail: [office@monoimanjana.rs](mailto:office@monoimanjana.rs)  
[www.monoimanjana.rs](http://www.monoimanjana.rs)

CIP - Katalogizacija u publikaciji  
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

821.111(73)-91  
159.947.2/.3

ЦОНСОН, Спенсер, 1940-  
O vrhovima i dolinama : kako da iskoristite dobre i loše okolnosti na poslu  
i u privatnom životu / Spenser Džonson ; [prevod Maja Cvijetić]. - Beograd :  
Mono i Manjana, 2011 (Lazarevac : Elvod-print). - 130 str. ; 20 cm

Prevod dela: *Peaks and Valleys* / Spencer Johnson.  
- O autoru: str. 127-128.

ISBN 978-86-7804-364-2  
COBISS.SR-ID 182692876

Spenser Džonson

O vrhovim  
i dolina

The letters 'M' and 'A' are rendered in a large, bold, serif font. The 'M' is black, and the 'A' is grey with a white highlight at its top peak. They are positioned to the right of the main title text, with the 'M' overlapping the 'i' and 'dolina' and the 'A' overlapping the 'O' and 'vrhovim'.

Kako da iskoristite dobre  
i loše okolnosti na poslu  
i u privatnom životu

Sa engleskog prevela  
Maja Cvijetić

Mono i Manjana  
2011.



*Istinsko putovanje nije u otkrivanju  
novih predela, već u sposobnosti da  
gledate drugim očima.*

Prust

---

*Kad jednom steknete znanje,  
upotrebite ga na pravi način.*

Konfučije



# SADRŽAJ

Pre priče . . . . .	9
Priča o vrhovima i dolinama . . . . .	13
Prvo poglavlje: Potištenost u dolini . . . . .	15
Drugo poglavlje:	
Pronalaženje odgovora . . . . .	20
Treće poglavlje: Zaboravljanje . . . . .	44
Četvrto poglavlje: Odmor . . . . .	53
Peto poglavlje: Učenje . . . . .	56
Šesto poglavlje: Otkrivanje . . . . .	75
Sedmo poglavlje: Prenošnje . . . . .	93
Osmo poglavlje:	
Kako da iskoristite vrhove i doline . . . . .	99
Rezime . . . . .	112
Deveto poglavlje:	
Kako da uživete na vrhu . . . . .	114
Posle priče . . . . .	119
O autoru . . . . .	127





## Pre priče

Jedne kišne večeri u Njujorku, Majkl Braun je po prijateljevoj preporuci žurio na sastanak sa osobom koja bi mu mogla pomoći da se izbori s teškoćama. Kad je ušao u kafić, nije ni slutio koliko će mu naredni sati biti dragoceni.

Iznenadio se kad je ugledao En Kar. Čuo je da je nedavno prošla kroz težak period i očekivao je da će to ostaviti traga na njoj. Međutim, ona je izgledala odlično i bila je puna energije.

Nakon kraćeg razgovora, rekao je: „Izгледаš dobro, uprkos svemu kroz šta si prošla.“

„*Dobro* mi je, i na poslu i u privatnom životu, ali ne *uprkos* tome što mi se desilo, već *upravo zbog* načina na koji sam to doživela.“

Majkl je bio zbunjen. „Kako to?“, upitao je.

„Što se tiče posla, mislila sam da naše odeljenje radi dobro, ali zapravo nije bilo

tako. Bili smo uspešni, ali smo postali suviše zadovoljni onim što smo ostvarili. Kad smo to shvatili, ostala preduzeća su nas već pretekla. Moj šef je bio veoma nezadovoljan. Tada sam počela da se osećam loše i bila sam prinuđena da nešto promenim. Svaki naredni dan bio je sve stresniji.“

„Šta se potom dogodilo?“, upitao je Majkl.

„Prošle godine sam od nekoga koga poštujućem čula jednu priču. Ona je izmenila moj način reagovanja na dobre i loše okolnosti i sada se ponašam sasvim drugačije. Ta priča mi je pomogla da budem smirenija i uspešnija, bez obzira na to da li mi se dešava nešto dobro ili loše, čak i u privatnom životu. Nikad je neću zaboraviti!“, rekla je En.

„Kako glasi priča?“, upitao je Majkl.

En je na tren začutala, a potom je rekla: „Da li bih mogla da znam zašto te to zanima?“

Majkl je nerado priznao da mu već neko vreme ne ide baš najbolje na poslu, a imao je problema i kod kuće.

Nije bilo potrebe da išta više kaže. En je osetila da mu je neprijatno. „Čini mi se da ti je ta priča neophodna kao što je bila i meni“, kazala je.

En je rekla da će mu ispričati priču pod uslovom da je podeli sa drugim ljudima ukoliko misli da je korisna. Pristao je i En je počela da priča.

„Da bi otkrio ono što važi isključivo za tebe i da bi mogao da primeniš ovu priču i izađeš na kraj sa usponima i padovima u životu, potrebno je da je slušaš pažljivo, i srcem i glavom, i primeniš je na sopstveno iskustvo. Poenta priče se ponavlja nekoliko puta, doduše na različit način.“

„Zašto je važno ponavljanje?“, upitao je Majkl.

„Meni je bilo lakše da je tako zapamtim. A kad sam shvatila poentu, mogla sam bolje da je primenim“, rekla je En.

„Ne volim promene“, priznala je, „zato mi je potrebno da nešto čujem više puta, jer je moj kritični i sumnjičavi um samo tako u stanju da nešto prihvati i oslobodi put do mog srca. Tek tada ono postaje deo mene. Upravo to se desilo nakon što sam dugo razmišljala o priči. Ali to možeš da otkriješ i sam ako želiš.“

„Zar zaista misliš da priča može izazvati takvu promenu?“, upitao je Majkl. „Trenutno se nalazim u prilično teškoj situaciji.“

„Šta možeš da izgubiš?“, pitala je En. „Mogu samo da ti kažem da su rezultati bili sjajni kad sam primenila ono što sam naučila iz ove priče.“

„Neki ljudi, međutim, iz ove priče ne nauče skoro ništa, dok neki saznaju mnogo toga!“, upozorila ga je.

„Nije stvar u priči već u onome što shvatiš iz nje. A to, naravno, zavisi samo od tebe.“

„Dobro, zaista bih voleo da je čujem“, klimnuo je Majkl.

I tako je En počela da priča, i to se nastavilo i posle večere, uz desert i kafu.

Počela je:

*Priča o vrhovima i dolinama*



PRVO POGLAVLJE

## Potištenost u dolini

Živeo jednom jedan mladić u dolini. Bio je nesrećan sve dok nije posetio starca koji je živeo na vrhu.

Dok je bio dete, bio je srećan u svojoj dolini – igrao se na njenim livadama i plivao u reci.

Dolina je bila čitav njegov svet i mislio je da će u njoj provesti čitav život.

Bilo je tamo i sunčanih i oblačnih dana, ali je ta jednoličnost davala neku sigurnost njegovom životu.

Međutim, kako je rastao, sve više je uviđao nedostatke a sve manje prednosti života u dolini. Pitao se kako je moguće da ih ranije nije primećivao.

Kako je vreme prolazilo mladić je bivao sve nesrećniji, iako ni sam nije znao zašto.

Pokušao je da se bavi različitim poslovima u dolini, ali nijedan nije bio ono što je očekivao.