

قله ها

و

دره ها

کاری کنید اوقات خوب و بد در زندگی و کارتان،

به نفع شما عمل کند

نویسنده: دکتر اسپنسر جانسون

نویسنده‌ی کتاب پرفروش چه کسی پنیر مرا برداشت؟

مترجم: فریبا جعفری نمینی

ویراستار: حمیده رستمی

فهرست مطالب

۷	قبل از شروع داستان
۱۳	داستان قلعه‌ها و دره‌ها
۱۵	فصل اول. احساس افسردگی در دره
۲۱	فصل دوم. به دنبال پاسخ
۴۵	فصل سوم. فراموشی
۵۷	فصل چهارم. استراحت
۶۱	فصل پنجم. آموختن
۸۳	فصل ششم. کشف
۱۰۳	فصل هفتم. شرح ماجرا
۱۰۹	فصل هشتم. استفاده از قلعه‌ها و دره‌ها
۱۲۵	فصل نهم. لذت بردن از قلعه
۱۳۱	پس از پایان داستان
۱۴۱	درباره‌ی نویسنده

قبل از شروع داستان

در ساعات ابتدایی شبی بارانی در نیویورک، مایکل براون «Michael Brown» با عجله به دیدن یکی از دوستانش می‌رفت که به او گفته بود می‌تواند برای حل مشکلاتی که در زندگی با آنها روبه‌روست، کمکش کند. زمانی که مایکل به رستوران کوچک محل قرارشان قدم می‌گذاشت، نمی‌دانست چند ساعت آینده تا چه اندازه می‌تواند برای او مفید و ارزشمند باشد.

زمانی که آن‌کار «Ann Carr» را دید، از تعجب خشکش زد. شنیده بود که «آن» دچار مشکلات زیادی در زندگی و کارش شده است و روزهای بسیار بدی را پشت سر می‌گذارد. اما «آن» بسیار شاد و پرانرژی به نظر می‌رسید.

پس از کمی سلام و احوالپرسی، مایکل گفت: "برخلاف تمام خبرهای بدی که راجع به تو شنیده بودم، به نظر می‌رسد در شرایط خوبی باشی." «آن» گفت: "بله در شرایط خیلی خوبی هستم، هم در زندگی و هم در کارم. و از قضا، به دلیل همان خبرهای بدی که شنیده بودی