

قله‌ها و دره‌ها

راهی برای مدیریت لحظه‌های خوب و بد زندگی

دکتر اسپنسر جانسون

مترجم

ندا شادنظر

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	پیش از داستان
۱۷	داستان قلعه‌ها و دره‌ها
۱۹	فصل ۱. احساس افسردگی در دره‌ها
۲۳	فصل ۲. دستیابی به پاسخ‌ها
۴۳	فصل ۳. فراموش کردن
۵۱	فصل ۴. استراحت کردن
۵۴	فصل ۵. آموختن
۷۱	فصل ۶. کشف کردن
۸۶	فصل ۷. سهیم بودن
۹۰	فصل ۸. استفاده از روش قلعه‌ها و دره‌ها
۱۰۲	فصل ۹. لذت بردن از قلعه‌ها
۱۰۷	پس از داستان
۱۱۴	درباره‌ی نویسنده

غروبی بارانی در نیویورک، مایکل براون^۱ با عجله به ملاقات کسی رفت که یکی از دوستانش گفته بود برای رهایی از روزهای سخت زندگی‌اش، می‌تواند به او کمک کند. وقتی وارد رستوران کوچک شد، نمی‌توانست تصور کند که چند ساعتی که پیش رو دارد، چقدر برایش مفید و باارزش خواهد بود. مایکل با دیدن آن کار^۲، تعجب کرد. او شنیده بود که آن اوضاع بدی دارد و حدس می‌زد آثار سختی‌های زندگی را در چهره‌ی او خواهد دید. ولی آن سرزنده و پرتوان به نظر می‌رسید.

مایکل پس از احوال‌پرسی گفت، «شنیده بودم روزهای بدی را پشت سر گذاشتی، اما برخلاف شنیده‌هایم، امروز شاد و سرحال به نظر می‌رسی.»
آن گفت، «درست متوجه شدی. حتی به‌رغم آن روزهای بد. اکنون اوضاع زندگی و کارم خوب است. من در آن دوران بحرانی آموختم که از روزهای بد زندگی‌ام چگونه استفاده کنم.»
مایکل که گیج شده بود، پرسید، «چطور؟»

«خب، در مورد کارم، تصور می‌کردم بخشی که در آن کار می‌کنم، عملکرد خوبی دارد، در حالی که اشتباه می‌کردم. ما ابتدا موفق و بسیار مغرور بودیم. پیش

از آن که بتوانیم این مشکل را تشخیص دهیم، شرکت‌های دیگر از این فرصت استفاده کرده و خیلی پیش‌تر از ما پیشرفت کرده بودند. رئیس خیلی عصبانی بود. آن وقت بود که من احساس اندوه و ناتوانی کردم و برای سروسامان دادن اوضاع در کوتاه‌ترین زمان ممکن، فشار بسیاری را تحمل و روزه‌روز بیشتر احساس تنش می‌کردم.»

مایکل پرسید، «بعد چه شد؟»

آن گفت، «سال گذشته، یکی از همکاران خوبم که احترام بسیاری برای او قائلم، داستانی را ایملر تعریف کرد که نگرشم را در مورد روزهای خوب و بد زندگی تغییر داد و به همین دلیل، کارهایی که امروز انجام می‌دهم، در مقایسه با قبل، متفاوت است. آن داستان به من کمک کرد آرام‌تر و موفق‌تر باشم؛ چه کارهایم خوب پیش برود یا نه. نگرشی را که در زندگی شخصی‌ام برگزیده‌ام، هرگز از یاد نمی‌برم!»

مایکل پرسید، «آن داستان چه بود؟»

آن لحظه‌ای سکوت کرد و بعد گفت، «بهتر نیست اول بپرسم تو چرا می‌خواهی این داستان را برایت تعریف کنم؟»

مایکل با اکراه توضیح داد که در شغلش احساس امنیت نمی‌کند و اوضاع زندگی خانوادگی‌اش هم چندان خوب نیست.

لازم نبود بیشتر توضیح بدهد. آن ناراحتی او را درک کرد و گفت، «به نظر می‌رسد تو بیش از من به این داستان نیاز داری.»

آن گفت در صورتی داستان را برای مایکل تعریف می‌کند که اگر به نظرش ارزشمند و مفید بود، آن را برای دیگران نیز تعریف کند. مایکل این شرط را پذیرفت و آماده شد تا داستان را بشنود.

آن گفت، «من یاد گرفتم که اگر بخواهی برای سالم عبور کردن از فراز و فرودهای زندگی از این داستان استفاده کنی، باید با تمام وجودت به آن گوش دهی و داستان را با تجربه‌های خودت بسنجی تا ببینی کدام قسمت از آن در مورد تو صدق می‌کند.

در این داستان، پیام‌ها اغلب تکرار می‌شود، هرچند در بعضی موارد، کمی تفاوت دارد.»

مایکل پرسید، «چرا تکرار می‌شود؟»

آن پاسخ داد، «خب، در مورد من، باعث شد آن‌ها را راحت‌تر به خاطر بسپارم و با یادآوری‌شان، بیشتر از آن‌ها استفاده کنم.» بعد افزود، «من نمی‌خواهم تغییر کنم، بنابراین باید بعضی از نکات را بارها بشنوم تا آن‌ها در ذهن ایرادگیر و بدگمانم باقی بمانند و در عمق وجودم نفوذ کنند.

من بعد از فکر کردن و تأمل بسیار در مورد این داستان، به این نتیجه رسیدم، ولی تو می‌توانی نحوه‌ی استفاده از این داستان را خودت کشف کنی.»

مایکل پرسید، «آیا تو واقعاً معتقدی که یک داستان می‌تواند چنین تغییرات بزرگی ایجاد کند؟ من که مطمئن نیستم.»

آن پاسخ داد، «با شنیدن این داستان چه چیزی را از دست می‌دهی؟ تنها چیزی که می‌توانم به تو بگویم، این است که این داستان تأثیر شگفت‌انگیزی بر زندگی من گذاشت.»

او در ادامه گفت، «بعضی از آدم‌ها از این داستان چیز زیادی دستگیرشان نمی‌شود، اما برخی دیگر، درس‌های بسیاری از آن می‌آموزند!

بنابراین نه خود داستان، بلکه برداشت تو از آن، مهم است. این هم به خودت بستگی دارد.»