

قله‌ها و دره‌ها

چطور از فراز و نشیب زندگی
سربلند بیرون بیاییم

دکتر اسپنسر جانسون
مترجم: دکتر ابراهیم چگنی



کلیه حقوق این اثر برای انتشارات راشین محفوظ است.

جانسون، اسپنسر، -۱۹۳۸ م. Johnson, Spencer
قله‌ها و دره‌ها: چطور از فراز و نشیب‌های زندگی سربلند بیرون بیاییم / اسپنسر جانسون؛ مترجم ابراهیم چگنی.
تهران: راشین، ۱۳۸۸.
ص. ۱۱۲
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۴۸-۱۸-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
Peaks and Valleys: making good and bad times work for you – at work and in life, 2009
موضوع: موفقیت در کسب و کار؛ موفقیت
شناسه افزوده: چگنی، ابراهیم، -۱۳۱۹، مترجم
رده‌بندی کنگره: ح ۱۳۸۸ ج ۲ / HF۵۲۸۶
رده‌بندی دیوئی: ۶۵۰/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۹۶۷۴۴۶

قله‌ها و دره‌ها:

چطور از فراز و نشیب زندگی سربلند بیرون بیاییم

نویسنده: دکتر اسپنسر جانسون / مترجم: دکتر ابراهیم چگنی / ویراستار: آزاده مبشر



ناشر: انتشارات راشین

تهران میدان انقلاب، خیابان جمالزاده جنوبی، بین جمهوری و لبافی‌نژاد، بن‌بست
بهبودی، پلاک ۸
تلفن: ۶۶۹۲۸۳۲۱

Email: rashinpress@yahoo.com

Website: www.rashinpress.com

مرکز پخش: رهنما

تهران، میدان انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۱۰

Website: www.rahnamapress.com

صندوق پستی: ۱۳۱۴۵/۱۸۴۵

نمابر: ۶۶۴۹۲۹۶۲

تلفن: ۶۶۴۰۰۹۸۷

Website: www.rahnamapress.com

چاپ: گوهر اندیشه

لیتوگرافی: رهنما

بها: ۲۵۰۰ تومان

تیراژ: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۹

فهرست

۵	قله‌ها و دره‌ها.....
۷	پیش از داستان.....
۱۱	داستان قله‌ها و دره‌ها.....
۱۳	فصل ۱: احساس دل‌تنگی و افسردگی در دره.....
۱۷	فصل ۲: پیدا کردن پاسخ‌ها.....
۳۷	فصل ۳: فراموش کردن آموخته‌ها.....
۴۵	فصل ۴: استراحت.....
۴۹	فصل ۵: یادگیری.....
۶۷	فصل ۶: اکتشاف.....
۸۱	فصل ۷: بازگو کردن تجارب خود برای دیگران.....
۸۷	فصل ۸: استفاده از روش قله‌ها و دره‌ها.....
۹۹	فصل ۹: لذت بردن از قله.....
۱۰۳	پس از داستان.....
۱۰۹	در باره نویسنده.....
۱۱۱	خلاصه.....

سفر اکتشافی حقیقی
دیدن چشم اندازهای جدید نیست
بلکه داشتن چشمان جدید است.

پروست

این است جوهر دانش:
پیاموزی تا به کار ببندی.

کنفوسیوس

قله‌ها و دره‌ها

داستان «قله‌ها و دره‌ها» اوقات خوب و بد زندگی و کار را برایتان به اوقات مفیدی تبدیل می‌کند.

قله‌ها و دره‌ها داستان مرد جوانی است که با بدبختی در دره‌ای زندگی می‌کند تا اینکه به پیرمردی برمی‌خورد که روی قله کوه زندگی می‌کند و همین دیدار، کار و زندگی او را برای همیشه تغییر می‌دهد.

مرد جوان، در آغاز نمی‌داند که در حال صحبت کردن با یکی از آرام‌ترین و موفق‌ترین آدم‌های دنیا است. اما پس از چندین گفتگو که در راس قله‌ها و در قعر دره‌ها صورت می‌گیرد، مرد جوان به اکتشافات حیرت‌انگیزی دست پیدا می‌کند.

سرانجام، جوان می‌فهمد که چطور از اصول مهم و راهبردهای مفید پیرمرد در روزهایی که بر وفق مراد هستند و روزهایی که بر وفق مراد نیستند استفاده کند و در نهایت خود نیز به آرامش و موفقیت بیشتر دست پیدا می‌کند.

شما هم می‌توانید با مطالعه این داستان آنچه را که به سود خود می‌دانید در کار و در زندگی به خدمت بگیرید.

پیش از داستان

مایکل براون، اوایل یک شب بارانی در نیویورک، با عجله به دیدار کسی رفت که به گفته یک دوست امکان داشت در حل مشکلی که مایکل در آن زمان داشت به او کمک کند. مایکل هنگام ورود به کافه کوچکی که قرار بود فرد مورد نظر را در آن ببیند ابدأ نمی‌دانست که این دیدار تا چه حد می‌تواند در زندگی‌اش ارزشمند باشد.

وقتی در آن کافه خانم آن کار را دید تعجب کرد. شنیده بود که خانم آن کار روزگار سختی را گذرانده است و بنابراین انتظار داشت که آثار این سختی را در چهره او ببیند. اما ظاهراً خانم کار خیلی هم سرحال و پرانرژی بود.

بعد از صحبت‌های مقدماتی، مایکل گفت: «این طور که از ظاهر شما برمی‌آید، با وجود آنچه که من شنیده‌ام اثری از سختی‌هایی که کشیده‌اید در شما دیده نمی‌شود.»

آن در پاسخ گفت: «من هم در کار و هم در زندگی در وضعیت خوبی هستم. اما با وجود سختی‌ها در این وضعیت قرار ندارم بلکه به دلیل وجود سختی‌ها است که در حال حاضر وضعیت خوبی دارم زیرا من یاد گرفته‌ام که چگونه از سختی‌ها به سود خودم استفاده کنم.»

مایکل که بهت‌زده شده بود پرسید: «چه جوری؟»

«ببینید، مثلاً من در محل کار فکر می‌کردم نحوه عملکرد شرکت ما خوب است اما در واقع این طور نبود. ما موفق شده بودیم اما پس از کسب موفقیت، مغرور شده بودیم. زمانی که متوجه این موضوع شدیم دیدیم که شرکت‌های دیگر عملکرد بسیار بهتری از ما دارند. رئیس‌م خیلی از دست من ناراحت شد.

«همین موقع بود که افسردگی من شروع شد و احساس کردم برای بهبود

هر چه سریع‌تر اوضاع، تحت فشار هستم. روز به روز اضطرابم بیشتر می‌شد.»

مایکل پرسید: «خب، بعد چه شد؟»

آن در پاسخ گفت: «سال گذشته حین کار از کسی که برایش احترام زیادی قائل هستم داستانی شنیدم. این داستان شیوه نگاه من را به دوران سختی و خوشی تغییر داد و در حال حاضر عملکرد من با گذشته تفاوت زیادی دارد. این داستان به من کمک کرد که در زندگی فردی در سختی و خوشی، آرام‌تر و موفق‌تر باشم. هرگز این داستان را فراموش نمی‌کنم.»

مایکل پرسید: «این داستان چه بود؟»

خانم آن لحظه‌ای سکوت کرد و بعد گفت: «آیا می‌توانم بپرسم چرا شما مایلید این داستان را بشنوید؟»

مایکل با بی‌میلی اقرار کرد که در کاری که دارد احساس امنیت نمی‌کند و در خانه هم اوضاع بر وفق مراد او نیست.

ضرورتی نداشت که مایکل بیشتر از این حرف بزند. خانم آن متوجه شرمندگی او شد و گفت «مثل اینکه تو هم در حال حاضر به اندازه‌ای به شنیدن این داستان نیاز داری که من در گذشته به آن نیاز داشتم.»

خانم آن به مایکل گفت که داستان را به شرطی تعریف می‌کند که اگر از نظر مایکل داستان ارزشمندی بود آن را برای دیگران هم تعریف کند. مایکل قبول کرد و آن، با بیان مطلب زیر، او را برای شنیدن قصه آماده کرد.

آن گفت: «من به این نکته پی برده‌ام که اگر کسی بخواهد از این داستان برای رویارویی با فراز و نشیب‌های زندگی‌اش استفاده کند، در صورتی موفق به این کار می‌شود که با قلب و مغزش به آن گوش بدهد و تجربه‌های خودش را جایگزین وقایع داستان کند تا بفهمد که کدام نکات داستان در مورد او صدق

می‌کنند.»

«رهنمودهای موجود در این داستان را باید گهگاه بازگو کرد. البته بعضی مواقع هم باید تغییرات مختصری در آن‌ها داد.»

مایکل پرسید: «چرا بازگویی و تکرار؟»

خانم آن در پاسخ گفت: «خب، این کار به خود من کمک کرد راحت‌تر آنها را به یاد بیاورم و هر وقت این رهنمودها را به یاد می‌آوردم آن‌ها را بیشتر به کار می‌برم.»

بعد گفت: «من به تغییر کردن علاقه‌ای ندارم و به همین دلیل باید به دفعات کافی یک چیز جدید را بشنوم تا این‌که بالاخره از ذهن انتقادگر و بدگمان من عبور کند، برایم آشنا تر شود و در جان و دلم جا بگیرد. در این صورت آن رهنمود به بخشی از وجودم تبدیل می‌شود.»

«پس از این‌که مقدار زیادی در مورد این داستان فکر کردم همین وضع برایم پیش آمد. و شما هم اگر بخواهید می‌توانید این موضوع را برای خودتان کشف کنید.»

مایکل پرسید: «آیا شما واقعاً فکر می‌کنید یک داستان می‌تواند چنین تغییر بزرگی را ایجاد کند. من که فعلاً در وضعیت خیلی دشواری گرفتار هستم.»

خانم آن پاسخ داد: «در این صورت چه چیزی از دست می‌دهید؟ تنها چیزی که می‌توانم به شما بگویم این است که وقتی چیزی را که از این داستان فهمیدم در عمل به کار گرفتم تأثیر عمیقی در زندگی‌ام بر جا گذاشت.»

آن با احتیاط گفت: «بعضی اشخاص چیز زیادی از این داستان درک نمی‌کنند اما عده‌ای هستند که نکات خیلی زیادی را درک می‌کنند!»

«خود داستان نیست که مهم است. مهم چیزی است که از داستان می‌فهمید و البته این به خود شما بستگی دارد.»

مایکل سری تکان داد و گفت: «بسیار خوب، فکر می‌کنم واقعاً مایل به شنیدن این داستان هستم.»

به این ترتیب هنگام شام، خانم آن شروع به گفتن قصه کرد و هنگام خوردن دسر و قهوه هم همچنان در حال تعریف داستان بود.

او داستان را به این صورت شروع کرد:

داستان
قله‌ها و دره‌ها

فصل ۱

احساس دلتنگی و افسردگی در دره

روزی، روزگاری یک جوان تیزهوش با غم و ناراحتی در دره‌ای زندگی می‌کرد تا اینکه به دیدار پیرمردی رفت که روی قله یک کوه زندگی می‌کرد. جوان در گذشته که سن‌اش کمتر بود در آن دره با شادی و خوشی به سر می‌برد، در چمنزارهای دره بازی و در رودخانه آن شنا می‌کرد.

تنها جایی که می‌شناخت همان دره بود و فکر می‌کرد همه عمرش را در آنجا سپری خواهد کرد.

در دره‌ای که او زندگی می‌کرد بعضی روزها آفتابی و بعضی روزها ابری بودند اما در زندگی روزمره او نوعی یکنواختی وجود داشت که برای او راحتی‌بخش بود.

اما هر چه سن‌اش بالاتر می‌رفت عیب‌های بیشتر و حسن‌های کمتری در آن دره می‌دید. تعجب کرد که چطور قبلاً متوجه این همه عیب و نقص در آن دره نشده بود.

با گذشت زمان، مرد جوان بیشتر افسرده می‌شد اما از دلیل آن مطمئن نبود.

او شغل‌های گوناگونی را که در آن دره وجود داشت امتحان کرد اما هیچ یک از آنها شغلی نبود که او آرزوی رسیدن به آن را داشت.

در یکی از آن شغل‌ها، رئیس‌اش مرتباً به دلیل اشتباهاتش از او انتقاد می‌کرد و هرگز به کارهایی که او به درستی انجام می‌داد توجه نمی‌کرد.

در یکی دیگر از آن شغل‌ها، در شمار انبوه کارمندانی بود که ظاهراً برای

هیچ کس مهم نبود آیا دارند جان می‌کنند یا اینکه دارند کارها را سرهم‌بندی می‌کنند. حتی خودش هم فکر نمی‌کرد که در آن کار واقعا در حال ایفای نقشی باشد.

یک بار فکر کرد که دیگر چیزی را که می‌خواست پیدا کرده است. احساس می‌کرد قدر او را می‌دانند و کاری در خور توجه انجام می‌دهد، همکاران او افراد بالیافتی بودند و به محصولات شرکتی که در آن کار می‌کرد افتخار می‌کرد. او به تلاش ادامه داد تا اینکه به مدیریت بخش کوچکی از آن شرکت رسید. اما متأسفانه احساس می‌کرد امنیت شغلی ندارد.

زندگی فردی‌اش هم بهتر از این نبود. و پی‌درپی سرخوردگی‌های او بیشتر می‌شد.

جوان با خودش فکر می‌کرد که دوستانش او را درک نمی‌کنند و خانواده‌اش به او می‌گفتند «فقط در حال گذر از یک مرحله از زندگی» اش است.

او به این مسئله فکر می‌کرد که آیا اگر به جای دیگری برود وضعیت بهتری پیدا خواهد کرد یا نه.

گاهی وقت‌ها مرد جوان در وسط چمنزار می‌ایستاد و به قله‌های باشکوهی که در بالای دره قرار داشتند خیره می‌شد.

در عالم خیال خودش را در حالی تصور می‌کرد که روی یک قله مجاور ایستاده است.

برای مدتی، حالش بهتر می‌شد.

اما هرچه بیشتر آن قله را با دره خودش مقایسه می‌کرد حالش بدتر می‌شد. او درباره رفتن به قله با پدر و مادر و دوستانش صحبت می‌کرد. اما آنها

فصل ۱: احساس دل‌تنگی و افسردگی در دره / ۱۵

فقط از مشکلات صعود به قله و راحتی ماندن در دره برایش حرف می‌زدند. همه آنها او را از رفتن به جایی که خودشان هرگز به آنجا نرفته بودند منع می‌کردند.

مرد جوان پدر و مادرش را خیلی دوست داشت و می‌دانست در آنچه که می‌گویند حقیقتی نهفته است. اما این را هم می‌دانست که با پدر و مادرش تفاوت دارد.

گاهی فکر می‌کرد که شاید در بیرون آن دره شکل دیگری از زندگی جریان داشته باشد و دوست داشت که خودش آن را کشف کند. شاید می‌توانست از بالای قله، دنیا را بهتر ببیند.

اما دوباره ترس و تردید بر او مسلط می‌شدند و جوان با خود فکر می‌کرد بهتر است در همان جایی که هست بماند.

مدت‌ها طول کشید تا جوان توانست خودش را به ترک آن دره راضی کند. و بعد، یک روز به یاد اوایل جوانی‌اش افتاد و متوجه شد از آن زمان تغییرات زیادی اتفاق افتاده است. دیگر قرار و آرام نداشت.

نمی‌دانست چطور تصمیمش را عوض کرد اما ناگهان به این نتیجه رسید که هر طور شده است باید به دیدن آن قله برود.

او ترس‌اش را کنار گذاشت و آماده شد که هرچه زودتر حرکت کند. سپس به قصد دیدن قله مجاور حرکت کرد.

سفر آسانی نبود. رسیدن به نزدیکی نیمه راه قله، بسیار بیشتر از آنچه که فکر می‌کرد زمان برد.

اما هرچه جوان از کوه بالاتر می‌رفت نسیم خنک و هوای تازه بیشتری را احساس می‌کرد. از آن بالا دره کوچک‌تر به نظر می‌آمد.

وقتی در دره بود به نظرش هوا به قدر کافی صاف و تمیز بود. اما وقتی از آن بالا به دره نگاه کرد، هوای گرفته و دودی رنگی را دید که سراسر دره را پوشانده بود.

سپس نگاهش را برگرداند و به صعود ادامه داد. هرچه بالاتر می‌رفت چیزهای بیشتری می‌دید.

ناگهان کوره راهی که طی می‌کرد به پایان رسید.

از آنجایی که دیگر راهی نمی‌دید که در آن حرکت کند در میان درختان متراکمی که راه ورود نور را بسته بودند گم شد. ترسید نتواند راه بیرون رفتن از آنجا را پیدا کند.

به همین دلیل تصمیم گرفت از عرض رشته باریک و خطرناکی از کوه عبور کند. هنگام گذر از این باریکه خطرناک، به شدت زمین خورد. بدنش کوفته و خون‌آلود شد. هر طور بود بلند شد و به راه رفتن ادامه داد.

سرانجام راه جدیدی را پیدا کرد.

هشدارهای دره‌نشینان را به یاد آورد اما باز هم دل و جرأتی پیدا کرد و به بالا رفتن از کوه ادامه داد.

هرچه بالاتر می‌رفت شادتر می‌شد زیرا می‌دانست که در حال دور شدن از دره است و ترس‌هایش را پشت سر می‌گذارد.

او در راه رسین به مکان جدیدی بود.

وقتی به بالای ابرها رسید متوجه شد که روز قشنگی است و منظره غروب آفتاب از قله کوه را در ذهن‌اش مجسم کرد. دیگر نمی‌توانست برای تماشای غروب آفتاب از بالای قله صبر کند.

فصل ۲

پیدا کردن پاسخها

با وجود شور و شوقی که جوان داشت تا شب طول کشید تا به قله برسد. نشست و غر و لند کنان گفت: «آخ، حیف شد از دستش دادم.» صدایی از آن نزدیکی و در تاریکی شب از او پرسید: «چه چیزی را از دست دادی؟»

مرد جوان، شگفت‌زده برگشت و پیرمردی را دید که روی تخته سنگی نشسته است.

جوان با لکنت گفت: «بیخشید شما را ندیده بودم. من تماشای غروب آفتاب از قله کوه را از دست دادم. متأسفم این داستان زندگی من است.» پیرمرد خندید و گفت: «با این احساس آشنا هستم.»

در آن زمان جوان ابداً نمی‌دانست که در حال صحبت کردن با یکی از آرام‌ترین و موفق‌ترین انسان‌های روی زمین است. آن مرد فقط یک پیرمرد خوش‌اخلاق به نظر می‌رسید.

پس از گذشت چند لحظه پیرمرد گفت: «خوب الآن راجع به این چشم‌انداز چه نظری داری؟»

جوان پرسید: «کدام چشم‌انداز؟» چشم‌هایش را تنگ کرد و به تاریکی خیره شد اما نتوانست هیچ منظره یا چشم‌اندازی را ببیند. سؤالاتی در مورد این آشنای جدید در ذهن جوان ایجاد شد.

پیرمرد به عقب تکیه داد و به بالا یعنی به آسمان نگاه کرد.

جوان هم به بالا نگاه کرد و مجموعه‌ای از ستارگان چشمک‌زن را دید. او هرگز از دره، ستارگان را به این روشنی ندیده بود.

پیرمرد گفت: «قشنگ است. مگر نه؟»

جوان با حیرت و شگفتی گفت: «بله، زیبا است.» و در حالیکه به ستاره‌ها خیره شده بود از آن لحظه پرآرامش لذت می‌برد. «این ستاره‌ها همیشه همین جا بوده‌اند، مگر نه؟»

پیرمرد گفت: «خوب، هم بله و هم نه.» «بله، این ستاره‌ها همیشه در آسمان بوده‌اند. فقط باید مسیر نگاهت را تغییر می‌دادی.»

و ادامه داد: «و نه. واقعاً نه. دانشمندان می‌گویند بخش عظیم نوری که در حال حاضر می‌بینیم میلیون‌ها سال پیش از ستارگانی به وجود آمده‌اند که در حال نابودی بوده‌اند و الان دیگر وجود ندارند.»

جوان سرش را تکان داد و گفت: «تشخیص اینکه چه چیزی حقیقت دارد و چه چیزی حقیقت ندارد بسیار سخت است.»

پیرمرد چیزی نگفت. فقط لبخند زد.

وقتی جوان از پیرمرد پرسید که چرا لبخند می‌زند، پیرمرد در پاسخ گفت: «داشتم به این فکر می‌کردم که من هم وقتی به سن و سال تو بودم بارها این احساس را تجربه کردم و سعی داشتم حقیقت را از افسانه تشخیص بدهم.»
آنها مدتی در سکوت نشستند. و با شگفتی به نمایش نور در آسمان نگاه کردند.

سپس پیرمرد پرسید: «چرا به قله کوه آمده‌ای؟»

مرد جوان در پاسخ گفت: «مطمئن نیستم. فکر می‌کنم در جستجوی

چیزی هستم.»

سپس داستان ناراحتی‌ها و غم‌هایی را که در دره داشت برای پیرمرد تعریف کرد و گفت که در آنجا به این فکر می‌کرد که حتما باید شیوه بهتری برای زندگی کردن وجود داشته باشد.

درباره شغل‌هایی که در دره داشت، از روابط بی‌نتیجه‌اش و اینکه فکر می‌کرد توانایی‌های بالقوه‌اش به فعل در نیامده‌اند با پیرمرد صحبت کرد. جوان از این که می‌دید در حال تعریف کردن زندگی خود برای یک غریبه است تعجب می‌کرد.

پیرمرد به دقت گوش می‌داد. وقتی حرف‌های جوان تمام شد پیرمرد گفت: «یادم می‌آید که خودم هم چندین بار ناامید شده بودم.»

«هنوز می‌توانم اخراج شدن از اولین شغل‌ام را به خاطر بیاورم و عجب وضعیت وحشتناکی بود. هرچه تلاش کردم کار دیگری پیدا نکردم.»
«خوب پس چه کار کردید؟»

«برای مدتی طولانی فقط عصبانی و افسرده بودم. زندگی‌ام اصلا به خوبی پیش نمی‌رفت. اما بعد یکی از دوستان خوبم، کسی که هرگز فراموش نمی‌کنم، حرفی به من زد که همه چیز را تغییر داد.»

جوان پرسید: «آن حرف چه بود؟»

«چیزی بود که خود او آن را برخورد با اوضاع خوب و بد به روش قلعه‌ها و دره‌ها نام‌گذاری کرده بود.»

او می‌گفت: «هر چه بیشتر در کار و زندگی فردی از روش قلعه‌ها و دره‌ها استفاده کنی به آرامش و موفقیت بیشتری دست پیدا می‌کنی.»

پیرمرد اضافه کرد: «در اوایل کار به این روش شک داشتم اما در عمل درست از آب درآمد و روی شیوه کار کردن و زندگی کردن من تاثیر زیادی به

جا گذاشت.»

مرد جوان پرسید: «چطور؟»

«این روش، نوع نگاه من را به فراز و نشیب‌های زندگی‌ام تغییر داد و به لطف این شیوه، رفتارها و واکنش‌هایم را تغییر دادم.»

جوان پرسید: «چه جوری؟»

«دوستم در کشف سه چیز به من کمک کرد: ۱- چطور هرچه زودتر از دره بیرون بیایم ۲- چطور مدت طولانی‌تری روی قله بمانم و ۳- چطور در آینده قله‌های بیشتر و دره‌های کمتری در زندگی‌ام داشته باشم.»

جوان به فکر فرو رفت. او با خود فکر می‌کرد که آیا حرف پیرمرد قابل‌باور است؟ اما به هر حال او در جستجوی پاسخ بعضی از پرسش‌هایش بود و چون کنجکاو بود پرسید: «آیا ممکن است در مورد این روش برایم توضیح بدهید؟» پیرمرد گفت: «بله به این شرط این کار را می‌کنم که اگر دیدی چیز خوبی است آن را برای دیگران هم تعریف کنی.»

جوان گفت: «چرا باید برای دیگران هم تعریف کنم؟»

پیرمرد در پاسخ گفت: «به دو دلیل: اول برای کمک به آنها و دوم برای کمک به خودت.»

«اگر مردم دور و برت بدانند چطور هم از شرایط خوب و هم از شرایط بد زندگی استفاده کنند نگرانی کمتر و عملکرد بهتری خواهند داشت. و همین باعث می‌شود که کار و زندگی با آنها برای تو لذت‌بخش‌تر شود.»

جوان به پیرمرد گفت اگر این روش برای او مفید باشد حتماً برای دیگران هم آن را تعریف خواهد کرد.

سپس پیرمرد شروع کرد: «شاید بهتر باشد این طور شروع کنیم:

طبیعی است که هر آدمی
در هر جای دنیا
در کار و در زندگی خود
قله‌ها و دره‌هایی داشته باشد.

جوان دلسرد شد. این پاسخی نبود که امید شنیدن‌اش را داشت.

پرسید: «منظور شما از "قله‌ها و دره‌ها" دقیقاً چیست؟»

«منظور من قله‌ها و دره‌های شخصی خود توست یعنی فراز و نشیب‌هایی

که در کار و در زندگی حس می‌کنی.»

«ممکن است این لحظه‌های خوب یا بد چند دقیقه، چند ماه یا بیشتر طول

بکشند.»

«قله‌ها و دره‌های شخصی درست مثل قله‌ها و دره‌های فیزیکی و ظاهری

که بر روی زمین می‌بینی پدیده‌های طبیعی هستند. هر دو نوع این فراز و

نشیب‌ها در اطراف ما پراکنده‌اند و پیوندهای موجود بین آنها مشابه‌اند.»

«ممکن است در بخشی از کار و زندگی‌ات احساس شادمانی کنی و در

بخش دیگر احساس غم و اندوه کنی. این کاملاً طبیعی است. در تمام دنیا و

برای همه مردم و صاحبان همه فرهنگ‌ها این اتفاق می‌افتد. این بخشی از

زندگی بشر است.»

جوان آهی کشید و گفت: «پس من، تنها آدمی نیستم که این مشکل را

دارم.»

پیرمرد خندید و گفت: «به هیچ وجه، ولی ممکن است گهگاه چنین

احساسی پیدا کنی.»

و بعد گفت: «شکی نیست که فراز و نشیب‌های زندگی افراد مختلف با هم

تفاوت دارد چون تجربه‌های هیچ دو آدمی دقیقاً مثل هم نیست حتی اگر در

اوضاع همانندی قرار داشته باشند باز هم فراز و نشیب‌های زندگی‌شان با هم

تفاوت دارد.

«می‌توان قضیه را به این شکل در نظر گرفت که:

قله‌ها و دره‌ها
صرفاً اتفاقات خوب و بدی نیستند
که برای تو رخ می‌دهند.
احساس درونی تو
و پاسخی
که به اتفاقات بیرونی می‌دهی نیز
بخشی از قله‌ها و دره‌ها
محسوب می‌شوند.

«احساس تو تا حد زیادی به دید تو در مورد موقعیتی که در آن هستی بستگی دارد. رمز موفقیت این است که اتفاقی را که برایت می‌افتد از ارزشی که برای خودت قائل هستی جدا کنی.»

پیرمرد ادامه داد: «من فهمیدم که انسان می‌تواند شاد باشد حتی اگر اتفاقات بدی برایش بیفتد.»

جوان ناگهان حرف پیرمرد را قطع کرد و گفت:

«پس می‌گویید وقت‌هایی که در دره اوضاع بر وفق مراد من نبود من باید شاد می‌ماندم؟ هیچ دوست ندارم با شما مخالفت کنم. اما با این حرف‌تان موافق نیستم.»

«آن پایین، در دره، هیچ چیز مطابق میل من نبود. برای شما که راحت در اینجا روی قله نشسته‌اید گفتن این حرف آسان است. زندگی شما در اینجا هیچ ربطی به زندگی من در آن دره ندارد! من از دنیایی می‌آیم که با دنیای شما کاملاً متفاوت است.»

به نظر نمی‌آمد که پیرمرد از حرف‌های تند جوان رنجیده باشد. او فقط ساکت مانده بود.

پس از گذشت چند دقیقه جوان آرام‌تر شد. خجالت کشید و گفت: «متأسفم. می‌دانم که مایوس شده بودم، اما کمی هم عصبانی شدم. نفهمیدم چه شد.»

پیرمرد سرش را تکان داد و گفت: «می‌فهمم.»

و بعد گفت: «پس تو فکر می‌کنی زندگی من در اینجا هیچ ربطی به زندگی تو در آن پایین، توی دره، ندارد. اجازه بده سوالی از تو بپرسم.»

«آیا در سر راهت متوجه وجود یک شکاف بزرگ شدی؟ همان حفره

بزرگی که داخل زمین به وجود آمده و دره را از این قله جدا می‌کند؟»

جوان گفت: «نه متوجه نشدم. کجا بود؟»

پیرمرد چیزی نگفت.

جوان به فکر فرو رفت و بعد خندید.

«علت اینکه متوجه آن شکاف نشدم این است که چنین شکافی اصلاً

وجود ندارد، مگر نه؟»

پیرمرد گفت: «بسیار خوب.»

جوان گفت: «چون قله‌ها و دره‌ها به هم پیوسته و مربوط هستند.»

پیرمرد با لبخند گفت: «چه زیرک!» «چه کسی می‌تواند بگوید بلندترین

قسمت دره در کجا به پایان می‌رسد و پائین‌ترین قسمت قله از کجا شروع

می‌شود؟»

«علاوه بر اینکه باید بدانیم هم قله‌ها و دره‌های فیزیکی و هم قله‌ها و

دره‌های شخصی به هم مربوط هستند، باید بدانیم که آنها چطور با هم ارتباط

دارند.»

سپس حرفی را که زده بود این طور توضیح داد که:

قله‌ها و دره‌ها

به هم پیوسته و مربوط هستند
خطاهایی که در اوقات خوش امروز
از تو سر می‌زند
روزهای بد فردا را می‌سازد
و کارهای خردمندانه‌ای
که در اوضاع بد فعلی انجام می‌دهی
اوضاع خوش فردا را می‌سازد.

به عنوان مثال اشخاصی که در اوضاع نامساعد از روش قله‌ها و دره‌ها استفاده می‌کنند روی مهم‌ترین موضوعات تمرکز کرده و مسائل اصولی را بهتر می‌کنند.»

جوان اضافه کرد: «...و این همان کاری است که بعدها اوقات خوشی را برایشان به وجود می‌آورد!»

پیرمرد گفت: «بله اما خیلی از افراد نمی‌توانند اوضاع خوب و مساعد زندگی‌شان را مدیریت کنند و به این نکته توجه نمی‌کنند که با این کار روزهای بد آینده را برای خود می‌سازند. آنها منابع بسیار زیادی را به هدر می‌دهند، از اصول و مبانی دور می‌شوند و از دیدن موضوعات مهم و اساسی غافل می‌مانند. آن وقت حدس می‌زنی چه اتفاقی بیفتد؟»

مرد جوان گفت: «باز هم اوضاع و احوال نامساعد برایشان پیش می‌آید!»

جوان مجبور بود اعتراف کند که این حرف پیرمرد حقیقت دارد.

«پس در واقع همه ما بسیار بیشتر از آنچه که فکرش را بکنیم اوضاع و شرایط مساعد و نامساعد را برای خودمان می‌سازیم.»

پیرمرد گفت: «دقیقاً» وقتی پیرمرد دید جوان در حال فهمیدن و درک گفته‌های اوست چشمانش برق زد.»

او گفت: «شاید برای یک شب همین مقدار کافی باشد. اگر مایل باشی فردا هم می‌توانیم با هم صحبت کنیم.»

«خیلی به این کار علاقه دارم.»

سپس پیرمرد به جوان شب‌بخیر گفت و رفت تا جوان چادرش را برپا کند.

جوان در حالیکه به ارتباط میان قله‌ها و دره‌های شخصی خودش فکر می‌کرد به خواب رفت.

روز بعد، صبح زود، پیرمرد در حالیکه فلاسک قهوه داغی را در دست گرفته بود نزد جوان رفت تا با هم قهوه بنوشند.

جوان در نور درخشان صبحگاهی متوجه چشمان درخشان پیرمرد شد و به او گفت: «خوشحال به نظر می‌آیید. آیا دلیلش این است که همیشه روی قله هستید؟»

«نه. دلیل سرحال بودن من این نیست. و همیشه هم روی قله نیستم. من ناچارم برای آوردن آذوقه و پیدا کردن چیزهایی که برای زندگی در بالای قله نیاز دارم به دره بروم.»

جوان همچنان خواب‌آلود بود و واقعا متوجه حرف پیرمرد نشده بود. او در پاسخ گفت: «فکر می‌کنم من می‌توانم در اینجا همیشه شاد و سرحال باشم.»

پیرمرد گفت: «اما تو نمی‌توانی. هیچ کس نمی‌تواند همیشه در یک جا بماند. حتی اگر جسم تو همیشه در یک محل باشد قلبات از آن محل مرتباً بیرون می‌رود و برمی‌گردد.»

«راز موفقیت این است که واقعا قدر لحظه به لحظه زندگی‌ات را بدانی و از آن لذت ببری.»

جوان گفت «من در این مورد چیزی نمی‌دانم، تنها چیزی که می‌دانم این است که از این محل، از زندگی کردن روی قله کوه و از این هوای صاف و تمیز لذت می‌برم.»

«اما چگونه ممکن است از زمانی که در دره می‌گذرانم لذت ببرم؟»

پیرمرد گفت: «حقیقت این است که احساس تو در مورد یک دره با مدت اقامت تو در آن رابطه تنگاتنگی دارد. یکی از روش‌های مفید فکر کردن در مورد قله‌ها و دره‌ها این است:

قله‌ها

همان لحظه‌هایی هستند
که قدر آنچه را که داری می‌دانی.

دره‌ها

همان لحظه‌هایی هستند
که حسرت چیزی را می‌خوری
که نداری
یا از دست داده‌ای.

جوان گفت: «جالب است. اما به نظر من قله، قله است و دره، دره. طرز فکر من در مورد قله‌ها و دره‌ها چه ارتباطی به آنها دارد؟»

پیرمرد پرسید: «اولین چیزی را که هنگام ورود به قله گفتی یادت هست؟»
جوان سعی کرد به یاد بیاورد اما چیزی به یادش نیامد.

«گفتی "از دستش دادم" روی از دست دادن غروب آفتاب تمرکز کرده بودی و ستاره‌ها را ندیدی. حتی از رسیدن به قله هم خوشحال نشده بودی.

«فکر می‌کنی اگر موقع رسیدن به قله دست‌هایت را بالای سرت می‌بردی و فریاد می‌زدی "هورا بالاخره رسیدم!" چه احساسی به تو دست می‌داد؟»

جوان آهی کشید و گفت: «پس با این حساب من قله شخصی‌ام را به یک دره تبدیل کردم. با رسیدن به قله وارد جایی شدم که سال‌ها آرزویم را داشتم اما متأسفانه احساس من احساس یک آدم شکست‌خورده بود.»

پیرمرد گفت: «بله. پس متوجه شدی که در آن لحظه در ذهن خودت یک دره خلق کردی؟»

سپس پیرمرد پرسید: «چطور ممکن است کسی به خاطر انجام یک کار برجسته برنده یک مدال نقره شود و آن وقت ناراحت و افسرده باشد.»

جوان به فکر فرو رفت و گفت: «اگر مدال نقره‌اش را با مدال طلا مقایسه کند افسرده می‌شود.» سپس متوجه مطلبی شد و گفت: «پس اگر بخواهیم دره‌های کمتری داشته باشیم نباید خودمان را با دیگران مقایسه کنیم. اگر از خوبی‌های لحظه حال لذت ببریم، بیشتر احساس می‌کنیم که روی قله ایستاده‌ایم.»

پیرمرد گفت: «بله. حتی در اوضاع و شرایط نامساعد. چقدر خوب می‌شود اگر به جای مقایسه کردن و تأسف خوردن جمله‌های زیر را به یاد بیاوری:

تو نمی توانی همیشه
اتفاقات بیرونی را کنترل کنی.
اما می توانی
از طریق اعتقاداتی که داری
و کارهایی که انجام می دهی
قله ها و دره های شخصی ات را
کنترل کنی.

چین‌هایی بر پیشانی جوان ظاهر شد و گفت: «مطمئن نیستم که موضوع را فهمیده باشم. چطور باید این کار را بکنم؟ شما گفتید این هم در کار و هم در زندگی به من کمک می‌کند.»

«درست است، همین را گفتم. برای تبدیل دره به قله باید یکی از این دو چیز را تغییر بدهی: ۱- اتفاقی که در حال رخ دادن است یا ۲- احساسی که در مورد آن اتفاق داری.»

«اگر می‌توانی اوضاع را تغییر بدهی عالی است. اگر نمی‌توانی اوضاع را تغییر بدهی می‌توانی احساسی را که نسبت به آن داری تغییر بدهی به طوری که به نفع تو تمام شود.»

جوان پرسید: «چطور؟»

«مثلاً، فرض کن تنها حامی و پشتیبان مالی خانواده‌ات هستی و شغلی داری که از نظر تو مطمئن است و حقوق خوبی دریافت می‌کنی. یکباره بدون این که اختاری به تو بدهند اخراجت می‌کنند و می‌بینی که هیچ شانس برای استخدام سریع در جای دیگری نداری. در این صورت چه حالی پیدا می‌کنی؟»

«وحشت‌زده، مات و مبهوت و عصبانی.»

«کاملاً قابل‌درک است. این احساس اکثر افرادی است که در چنین شرایطی قرار می‌گیرند. اما اگر می‌فهمیدی که اخراج شدن از محل کار، اگرچه برایت خوشایند نبود، یکی از بهترین اتفاقاتی است که برایت افتاده داده است، آن وقت چه احساسی داشتی؟»

«اگر بعدها بفهمی که نه تو به درد آن شغل می‌خوردی و نه آن شغل به درد تو می‌خورد و با اینکه در آن زمان به ترک آن کار علاقه‌ای نداشتی در واقع باید مدت‌ها قبل این کار را می‌کردی، در آن صورت چه حالی پیدا

می‌کردی؟

«اگر به این نتیجه می‌رسیدی که اخراج شدن به وضعیت بهتری منجر می‌شود، در آن صورت چه حالی پیدا می‌کردی؟»

جوان گفت: «اما ممکن است اخراج شدن به وضعیت بدتری منجر شود.»
پیرمرد خندید و گفت: «درست است. کسی نمی‌داند چه پیش خواهد آمد.»
«اما در واقع انتخاب باور بهتر، تو را به سمت وضعیت بسیار بهتری هدایت می‌کند.»

جوان که همچنان در شک و تردید بود پرسید: «اما آدمی که همین الان بیکار شده است چطور می‌تواند چنین طرز فکری داشته باشد؟ شاید این فرد در مورد وضعیتی که در آن گرفتار است احساس بهتری پیدا کند اما باز هم به یک شغل نیاز دارد. نمی‌شود یک خانواده را به جای غذا، با احساسات خوب تغذیه کرد.»

پیرمرد گفت: «درست می‌گویی. پس بیا این ایده را واقعاً در عمل بررسی کنیم. اگر قرار باشد خود تو کسی را استخدام کنی از بین این دو تا آدم کدام را انتخاب می‌کنی؟ کسی که رنج‌کشیده و مظلوم به نظر می‌آید و در طول مصاحبه مرتباً از بدرفتاری کارفرمای قبلی حرف می‌زند یا کسی که در اوضاع و احوال نامناسب به دنبال نکته‌های مثبت است و آزادانه به دنبال یک فرصت و کار جدید می‌گردد؟»

جوان گفت: «آدم مثبت را انتخاب می‌کنم چون احتمال بیشتری هست که کار مورد نظر را به شکل بهتری انجام بدهد.»

پیرمرد گفت: «و درست به همین دلیل است که شخصی که عقیده بهتری دارد معمولاً کار بهتری پیدا می‌کند. اما حالا بگو برای دره آن آدم چه اتفاقی

می‌افتد؟»

جوان حیرت‌زده شد و گفت: «به یک قله تبدیل می‌شود! با این حساب، چیزی که باعث می‌شود این دره به یک قله تبدیل شود / اعتقاد آن فرد و کارهایی است که او انجام می‌دهد.»

پیرمرد گفت: «درست است. این روش یک راهکار عملی است. و گاهی آن قدر ساده است که می‌شود گفت:

**وقتی دیدگاهت را
در مورد مسائل تغییر بدهی
راه خروج از دره را
پیدا می‌کنی.**

در این زمان دمای قله کوه پایین آمده بود و ذرات برف شروع به باریدن کردند. پیرمرد پرسید: «آمادگی روی قله ماندن را داری؟»

جوان گفت که لباس‌های گرم همراهش نیست. «فکر می‌کنم آن قدر برای بیرون آمدن از دره عجله داشتم که اصلاً به این فکر نکردم که برای اقامت در این بالا به چه چیزهایی نیاز دارم.»

پیرمرد گفت: «این عجیب نیست. خیلی‌ها نمی‌دانند که اگر بخواهند مدت طولانی‌تری روی قله بمانند باید حقیقتاً آمادگی لازم را داشته باشند.»

جوان متوجه نشده بود که پیرمرد در واقع به مدیریت درست دوران خوش زندگی اشاره می‌کند.

پیرمرد اضافه کرد: «امیدوارم باز هم این بالا برگردی. من از دیدن تو خیلی لذت بردم.» و بعد با جوان دست داد و خداحافظی کرد.

جوان از اینکه مجبور بود قله را ترک کند ناراحت بود اما چیزی که در آنجا پیدا کرده بود او را دلگرم می‌کرد.

با خود می‌گفت که از آن به بعد دیگر به شکل دیگری به کار و زندگی نگاه خواهد کرد. او امیدوار بود که هر دره را فرصتی برای کشف ویژگی‌های خوب و مثبتی ببیند که اوضاع و احوال زندگی‌اش را بهتر می‌کنند. جوان با یک نفس عمیق، هوای تازه کوهستان را به درون سینه‌اش کشید. او امیدوار بود که وقتی به دره برمی‌گردد آن شفافیت ذهنی را همچنان حفظ کند.

نکته‌ای را که می‌خواست در دره به یاد داشته باشد این طور به ذهن سپرد:

اگر نکته‌های مثبتی را
که در دوران سخت زندگی
وجود دارند
پیدا کنی
و از آنها استفاده کنی
دره زندگی‌ات را
به قله تبدیل می‌کنی.