

خلاصه کتاب قلّه ها و درّه ها

نوشته: اسپنسر جانسون

قلّه‌ها و درّه‌ها با هم در ارتباطند. اقدامات خردمندانه‌ای که امروز در زندگی خود انجام می‌دهید، قلّه‌های فردای زندگی شما خواهند بود. ازداشته هایتان شاکر باشید و تصویر ذهنی خوبی برای جایگاه آینده خود تهیه کنید.

سفر اکتشافی واقعی نیازمند چشم‌اندازهای تازه‌ای نیست، بلکه باید دیدی تازه داشت. پروست

قبل شروع داستان

مایکل براون در یک رستوران با خانم آنه کار ملاقات داشت. خانم آنه از یک مشکل بسیار بزرگ نجات پیدا کرده بود. خانم آنه در نظر داشت این راه حل را به مایکل آموزش دهد. بنابراین از او قول گرفت که اگر این داستان برایش مفید بود حتماً برای دیگری هم تعریف کند. آنه گفت: داستان قلّه‌ها و درّه‌ها نشان دهنده پستی و بلندی زندگی انسانهاست. او داستان را این طور شروع کرد:

فصل اول: احساس افسردگی در درّه

مرد جوانی در درّه‌ای عمیق زندگی می‌کرد. روزی تصمیم گرفت تا بر فراز قلّه‌ای که در کنار درّه بود برود. او از پیرمردی که بر فراز قلّه زندگی می‌کرد داستانها شنیده بود. مرد جوان در روزگار کودکی و نوجوانی زندگی خوبی داشت و فکر می‌کرد که می‌تواند تا پایان عمر در درّه باقی بماند و از زندگی لذت ببرد. هوای درّه گاهی ابری، گاهی بارانی، بعضی روزها هم آسمان آفتابی بود.

زندگی مرد جوان به همین منوال می‌گذشت. هر چه بر سن بود مرد جوان اضافه می‌شد کم کم ایرادهایی که زمانی به نظرش ایراد نمی‌رسید را بهتر تشخیص می‌داد و آن زمان بود که شگفت‌زده می‌شد که چرا تا کنون آنها راه ندیده است. او در شرکتی استخدام شده و کار می‌کرد. اما رئیسش همیشه از او ایراد می‌گرفت و او را مؤاخذه می‌کرد. مرد جوان احساس می‌کرد که امنیت شغلی ندارد.

با آنکه زندگی شخصی‌اش خوب به نظر می‌رسید اما او به هیچ عنوان از زندگی خود راضی نبود و دلسردی پشت دلسردی به سراغش می‌آمد. بعضی روزها مرد جوان در میان علفزارها می‌ایستاد و به قلّه‌های دور دست نگاه می‌کند و با خود می‌گفت من باید روزی از این قلّه‌ها بالا روم و به سخنان پیرمرد فرزانه گوش دهم. اما با دیدن سختی راه سکوت می‌کرد. پس از آن احساس ضعف می‌کرد. او با دوستان و خانواده‌اش در مورد قلّه‌ها صحبت می‌کرد. اما آنها فقط به سختی‌های راه اشاره می‌کردند و او را از رفتن به جایی که آشنا نبود منع می‌کردند.

مرد جوان پس از آن بسیار تردید می‌کرد. اما روزی ناگهان ترس را کنار گذاشت و تصمیم گرفت از قلّه بالا رود. برای او سفر راحتی نبود مرد جوان هر چه بالاتر می‌رفت آب و هوا تمیزتر می‌شد. زمانی که در درّه بود فکر می‌کرد هوای آنجا پاکیزه است. اما اکنون او داشت پاک‌ترین هوا را استشمام می‌کرد.

در راه سختی‌های زیادی را تحمل کرد. سقوط کرد. زخمی شد اما خود را بالا کشید هر چه بالاتر می‌رفت احساس شادی بیشتری می‌کرد. از آنچه در راه می‌دید بیشتر خوشحال می‌شد. زمانی که به بالای ابرها رسید آخرین اشعه‌های خورشید غروب کردند. با خود گفت: حیف شد که نتوانستم در

بالای قلّه زیباترین غروب آفتاب را مشاهده کنم. در بالای قلّه لذتی را حس کرد که تاکنون حس نکرده بود.

فصل دوم: به دنبال پاسخ

مرد جوان در مصاحبت خود پیری فرزانه دید که او را به چشم اندازی زیبا دعوت می‌کرد. مرد جوان گفت که من در این تاریکی شب چشم اندازی نمی‌بینم. پیرمرد فرزانه گفت: کمی دقت کنی می‌بینی من آسمان را می‌گویم مرد جوان چون همیشه در درّه زندگی کرده بود تاکنون آسمان را این گونه ندیده بود، ازدیدن آسمان پرستاره شگفت‌زده شد. مرد جوان از خودش وزندگیش به پیرمرد گفت. از ناراحتی‌ها و خوشحالی‌ها افسرگی‌ها و عصبانیت‌ها. پیرمرد گفت آیا تاکنون به این فکر کرده‌ای که قلّه ودرّه‌ها راه دسترسی به اوقات خوب و بد زندگی ما هستند.

مرد جوان پرسید چطور؟ پیرمرد گفت: دوستی به من کمک کرد تا سه نکته را کشف کنم. آموختن این سه نکته بتو شرطی دارد و تا قبول نکنی تو را آموزش ندهم. مرد جوان پرسید: چه شرطی؟ پیرمرد گفت: شرطش اینست که آنچه را آموختی به دیگران هم بیاموزی. مرد جوان بلادرنگ پذیرفت.

✓ پیرمرد گفت: **نکته اول** آنست که بدانی چطور هرچه سریعتر از درّه خارج شوی.

✓ **نکته دوم** اینکه چطور هرچه بیشتر در قلّه بمانی

✓ **نکته آخر** اینکه در آینده چطور به جای درّه‌های بیشتر قلّه‌های بیشتری داشته باشی.

پیرمرد ادامه داد: باید بدانی که برای هرکس در هرجایی طبیعی است که در کار و زندگی‌اش باقلّه‌ها ودرّه‌های مختلفی روبرو شود. این را نیز بدان که قلّه‌ها ودرّه‌های زندگی همچون قلّه‌ها ودرّه‌های طبیعی روی سطح زمینند. آنها همه جا پراکنده‌اند. قلّه‌ها ودرّه‌ها باهم در ارتباطند. بهتر است که که بدانیم چگونه با هم در ارتباطند.

خطاهایی که در لحظات خوب زندگی مرتکب می‌شویم اوقات بد زندگی فردای ما را می‌سازند. در پست و بلندی‌های زندگی، تنها زمانی میتوان اوضاع را بهتر کرد که به ریشه‌ها توجه کرد و همین امر اوقات خوب آینده را می‌سازد، در غیراینصورت از ریشه‌ها دور شده دوباره اوقات بد از راه می‌رسند.

پیرمرد ادامه داد: قلّه‌ها ودرّه‌ها فقط اوقات خوب و بدی نیست که در زندگی با آنها مواجه می‌شوی. این اوقات شامل احساساتی هم که در درون خود حس می‌کنی و در بیرون از خود به آنها پاسخ می‌دهی نیز می‌شود. ما ندانسته اوقات بد و خوب زندگی خود را می‌سازیم، کسی نمی‌تواند برای همیشه در يك جا باقی بماند. تجربه ماندن در درّه بستگی به این دارد که چقدر در آن بمانید. در هر دو حالت باید شکرگزار بود. برای داشتن درّه‌های کمتر در زندگی از مقایسه بپرهیزید. اگر از لحظات خوب لذت ببرید احساس می‌کنید روی قلّه قرار دارید این قانون در اوقات بد نیز صدق می‌کند.

قلّه‌ها لحظاتی هستند که در آنها شکرگزار داشته‌هایتان هستید و درّه‌ها لحظاتی هستند که در آنها راکد مانده‌اید و فقط درباره آنچه که از دست داده‌اید فکر می‌کنید. اختیار وقایع بیرونی از دست شما خارج است اما می‌توانید پست و بلندی‌های زندگی‌تان را به کمک باورهای‌تان در اختیار بگیرید. مرد جواد پرسید: چگونه؟

پیرمرد پاسخ داد: با تغییر پستی‌ها به بلندی‌ها یا درّه‌ها به قلّه‌ها، یعنی یا آنچه اتفاق افتاده را تغییر دهید یا احساساتتان را در مورد آن اتفاق عوض کنید، اگر شرایط را تغییر دهید، فوق العاده است در غیر اینصورت خوب است احساساتتان را به نفع خودتان تغییر داده و مدیریت کنید.

در حقیقت، انتخاب باوری بهتر اغلب به نتیجه‌ای بهتر منجر می‌شود. مثلاً اخراج از کار را يك فرصت خوب برای تحول و رشد خود بدانید. بنابراین بهترین راه برای خروج از درّه، نگاه متفاوت داشتن به وقایع است. زمانی می‌توانی درّه را به قلّه تبدیل کنی که **نکته‌های خوبی را** که در **اوقات بد زندگی** تو پنهان بوده‌اند شناسایی و از آنها استفاده کنید.

فصل سوم: فراموشی

مهمترین مسئله در پی بروز مشکل شناسایی مشکل است ولی متأسفانه گروهی با شناسایی وحل مشکل دچار غرور کاذب می‌شوند. در بعضی مواقع غرور و تکبر باعث می‌شود که انسان جز به خودش به کس دیگر توجه نکند و تجربه‌ها و آموخته‌ها را به باد فراموشی بسپارد و اعتماد به نفس جای خود را به غرور بدهد. اگر از پستی‌های زندگی درس‌های لازم را نگیرید، اوقات تلخ‌تری در انتظار شما خواهد بود.

بین قلّه‌ها، همواره درّه‌هایی وجود دارد و نحوه اداره زندگی‌تان تعیین خواهد کرد که چه مدت در درّه خواهید ماند و چه موقع از آن خارج و به قلّه بعدی صعود خواهید کرد.

فصل چهارم: استراحت و سکون

مرد جوان پس از مدتی خستگی ناشی از کار، نیاز به استراحت پیدا نمود بنابراین به فلات رفت تا در کنار دوستانش کمی آرامش کسب کند. فلات، سرسبزی درّه و طراوت قلّه را نداشت. مرد جوان فکر کرد که بعضی از آدم‌ها نیز اغلب بجای حل مسئله، یا صورت مسئله را پاک می‌کنند یا از مشکلات فرار می‌کنند، غافل از اینکه این جریان برای مدتی کوتاه به آنها آرامش خواهد داد و پس از آن ذهن مجدداً درگیر مسئله خواهد شد و فرد را از لحظه حال خارج خواهد نمود. مرد جوان فهمید که فلات مکان مناسبی برای تجدید قواست و نباید زیاد در آن باقی بماند. بنابراین پس از چند روز استراحت در فلات برای ارزیابی عملکرد خود آنجا را ترک نمود.

فصل پنجم: آموختن

مرد جوان در سفر دوم خود به قلّه گرچه با سختی‌های بسیاری مواجه شده بود اما با تجربه‌ای که از سفر اول خود کسب کرده بود زود رسید به طوریکه توانست غروب خورشید را تماشا کند. او پس از مصاحبت با پیر مرد پرسید: برای اینکه قانون قلّه‌ها و درّه‌ها برای مدت طولانی بکار آید چه باید کرد؟ پیرمرد پاسخ داد: اگر بیاموزیم که چگونه بر اوقات خوب و بد زندگی مسلط باشیم، آزرده خاطر نخواهیم شد. نحوه مدیریت ما بر روزهای خوب زندگی می‌تواند دوام آن روزها را بالا ببرد و اوقات بد کمتری داشته باشیم، این امر بوسیله **عقل و تدبیر** انجام می‌گیرد. غرور و خودپسندی و منیت باعث سقوط ما از قلّه‌ها شده و روزهای خوب زندگی ما دوام کمتری خواهد داشت.

مرد جوان پرسید: چگونه؟ پیرمرد توضیح داد که با تغییر شرایط موجود. چه بسا منیت مانع این تغییر در افراد شود. ترس‌های ما هم باعث می‌شود ما مدت طولانی‌تری در درّه و پستی‌های زندگی باقی بمانیم.

پیرمرد ادامه داد: اگر قدر روزهای خوب زندگی تان را بدانید و آن را عاقلانه مدیریت کنید می‌توانید در زندگی تان اوقات بد کمتری داشته باشید. سپس ادامه داد: بزرگترین دلیلی که تو را مجبور می‌کند خیلی زود قلّه را ترک کنی **تکبری** است که در لباس اعتماد به نفس جلوه‌گر می‌شود و بزرگترین دلیلی که تو را مجبور می‌کند که مدتها در درّه بمانی **ترسی** است که خود را در لباس آسایش و راحتی به نمایش می‌گذارد. بهتر است نکات خوب مخفی در درّه را پیدا کرده و بر آن تمرکز کنیم و درّه‌ها را به قلّه تبدیل کرد.

مرد جوان توضیحات بیشتری خواست. پیرمرد گفت: یک راه فوق العاده برای اینکه بتوانید به قلّه بعدی برسید این است که پنداره محسوس (تصویر ذهنی) خود را دنبال کنید. خود را درحالی تصور کنید که از آینده‌ای بهتر لذت می‌برید. این پنداره باید دقیق واضح و دارای جزئیات روشن و مشخص باشد. آن قدر که بتواند به شما اشتیاق انجام کاری را بدهد تا باید برای رسیدن به قلّه انجام دهید.

در این امر باید از پنج حس خود برای ساختن تصویر ذهنی استفاده کنید و علاوه بر دیدن از صداها، بوها، طعم‌ها و هر آنچه را که حس می‌کنید در نظر می‌گیرید تا آن تصورات به واقعیت تبدیل شود، این بهترین راه بیرون آمدن از درّه است. اغلب برای رسیدن به قلّه‌های بالاتر باید از درّه گذشت، در این مسیر هر تجربه‌ای که کسب می‌کنید از خرد و دانش خاص خودتان است نه هیچ کس دیگر. هر فرد با گذشتن از درّه‌های مشابه تجربیات متفاوتی را کسب خواهد کرد. مرد جوان در اندیشه فرو رفت.

فصل ششم: کشف

پیر مرد در ادامه گفت: به پست و بلندیهای زندگی لبخند بزنید تا روحیه‌ی بهتری در قبال آنها داشته باشید. گاهی ناراحتی‌ها و دردهای تکراری در زندگی باعث آگاهی و هوشیار شدن شما از حقایقی

می‌شود که شما آنها را قبلاً نادیده می‌گرفتید. چه بسا شما خواسته یا ناخواسته، پستی‌ها و دره‌های زندگی تان را با ترس‌های خود خلق می‌کنید، ولی باید بدانید که اوقات بد زندگی همواره وجود دارد. پس خوب است که فراتر از ترس بیندیشید و احساس بهتری پیدا کنید.

پیرمرد داناگفت: وقتی روی قلّه قرار دارید از باور اینکه همه چیز بهتر از آنی است که به راستی هست بپرهیزید و وقتی که در دره هستید از باور اینکه همه چیز بدتر از آنی است که به راستی هست بپرهیزید. از حقیقت برای خود یک دوست بسازید. زمانی می‌توانید قلّه ای بسازید که به راستی پنداره‌های محسوسی برای خود داشته باشید (تصویر ذهنی) و آنها را دنبال کنید. با دنبال کردن پنداره محسوس ترس شما رنگ می‌بازد و شما به آرامش و موفقیت دست خواهید یافت.

همچنین لازم است که واقعیت‌های زندگی را همانطوری که هست بپذیرید و حقایق زندگی را بعنوان يك دوست بدانید. شکستهای زندگی نباید شما را نا امید کند، هر بار با یاد تصاویر ذهنی خود قوّت قلب گرفته برای رسیدن به هدف تلاش مضاعف کنید.

برای رسیدن به آرزوها تنها راه ممکن؛ دنبال کردن تصاویر و تجسم‌های ذهنی و برداشتن قدم‌های عملی امکان پذیر است. تا بدینجا به این ایمان راسخ رسیدید که ترس مانع حرکت رو به جلو می‌شود و حقایق زندگی به شما کمک می‌کند تا به موفقیت برسید. تصویر ذهنی مانند يك نقشه عمل می‌کند که انسان را به مقصدش می‌رساند، ترس‌ها را نابود می‌کند و کمک می‌کند با هشیاری و قدرت در جهت رسیدن به هدف گام بردارید. چقدر خوشبخت است انسانی که این تغییرات را در سنین پایین‌تر تجربه کند. دیدن مقصد با تصویر ذهنی راه‌های بهتری را برای خروج از ناملايمات زندگی در اختیار انسان می‌گذارد.

فصل هفتم: شرح ماجرا

مرد جوان در سفری دیگر به قلّه رو به پیر مرد کرد وگفت: من از این سفرها چیزها آموختم. اول اینکه فلسفه قلّه و دره‌ها را آموختم. دوم آموختم که هم اوقات خوب وهم اوقات بد زندگی برای من ارزشمند هستند. البته به شرط آنکه بتوانم از هر کدام را به خوبی مدیریت کنم.

پیرمرد دنیا دیده توضیح داد: اغلب مردم به این جمله اعتقاد دارند که حقیقت تلخ است اما درواقع این طور نیست بلکه این می‌تواند درست باشد که حقیقت شیرین است و احساس خوبی به همراه دارد. هرکس با فلسفه ی قلّه‌ها و دره‌ها زندگی کند، رشد خواهد کرد و به آرامش و موفقیت نایل می‌گردد. اگر پستی و بلندیهای زندگی تان را به خوبی مدیریت کنید می‌توانید آنها را هدایای گرانبهائی بدانید. مهمتر از همه این است که باید در زندگی بجای اینکه از پستی‌ها فرار کنید دیدگاه و نگرش خود را به اتفاقات پیرامون خود تغییر دهید.

پیرمرد افزود: اکنون تو فروتنی را نیز آموخته‌ای. انسان فروتن و متواضع برای پستی و بلندی‌های زندگی خود شکرگزار خداوند است. براستی که همه اینها واقعیت‌های زندگی انسانها هستند.

فصل هشتم: استفاده از قلّه‌ها و درّه‌ها

در برگشت از قلّه همه دوستان مرد جوان فهمیدند که او چگونه تغییر کرده است. او فروتنی آموخته شده را در زندگی خود بکار می‌برد و همیشه با خود می‌گفت: چقدر خوب است که بیاموزیم بیشتر فروتن باشیم و عشق بورزیم، کمتر حرف بزنیم و بیشتر عمل کنیم تا رابطه بهتری با دیگران داشته باشیم، در اینصورت به فردی جذاب و دوست داشتنی تبدیل میشویم.

همه اینها با جایگزین کردن عشق به خود به جای ترس امکان پذیر است. یکی از مفیدترین راه‌های بیرون آمدن از درّه این است بدانید که درّه و قلّه نقطه مقابل یکدیگرند. هر بار که در درّه‌ی زندگی قرار گرفتید با نگاه کردن به آنچه که تو را به درّه رسانده است، درست عکس آنرا عمل کنید پس نتایج عکس آن را بدست خواهید آورد. با بالا رفتن سن و افزایش تجربیات زندگی، عبور از درّه‌های زندگی با آرامش و سرفرازی بیشتری همراه خواهد بود.

مرد جوان در دفترچه‌اش نوشت: می‌توانید خیلی زود از درّه خارج شوید به شرطی که بتوانید فقط به فکر خودتان نباشید. در کار، با ارائه خدمات بهتر، در زندگی با بخشیدن عشق بیشتر.

فصل نهم: لذت بردن از قلّه

در واقع شما بیشترین نقش را در ساختن اوقات خوب و بد زندگی خود دارید، بی‌آنکه خبر داشته باشید. عمرانسان به تعداد روزهایی که در این دنیا گذرانده است، نیست، بلکه به تعداد روزهایی که براستی زندگی کرده است شمرده می‌شود. مهم نیست که در درّه‌ای حاصل خیز زندگی کنید یا در بلندی يك قلّه، بلکه نحوه‌ی زندگی بسیار اهمیت دارد. چنین فردی پیش از رسیدن به مقصد، خود را موفق می‌داند و احساس می‌کند به خواسته‌اش رسیده است.

مرد جوان پس از آشنایی با قانون قلّه‌ها و درّه‌ها برای خودش کارت‌های درست کرد و روی هریک قوانین این داستان را نوشت تا بتواند به دیگران آموزش دهد.

قوانین مهمی که برای یادآوری به خود نوشته بود عبارت بودند از:

- برای اینکه بتوانید اوقات خوب و بد زندگی خود را مدیریت کنید: از حقیقت برای خود یک دوست بسازید.
- برای اینکه بتوانید خیلی سریع از درّه خارج شوید: نکات خوب و مثبت پنهان در هر موقعیت بد را بیاموزید و از آنها به نفع خود استفاده کنید.

- برای اینکه بتوانید هرچه بیشتر روی قله بمانید: قدر اوقات خوب زندگی خود را بدانید و آن را رخدمندانه مدیریت کنید و بیشتر فروتن و شکر گذار باشید. به دیگران عشق بورزید و بیشتر خدمت کنید.
- برای اینکه بتوانید به قله بعدی برسید: پنداره محسوس (تصویرسازی ذهنی) خود را بسازید و آنرا دنبال کنید و واقعا خود را در حال لذت بردن از آینده‌ای بهتر مجسم کنید.
- برای اینکه دیگران هم به قله‌هایشان برسند: این قوانین را به دیگران هم آموزش دهید.

پایان داستان:

زمانی که آنه داستان را به پایان رساند مایکل اندیشید که چگونه در زندگی خود اوقات خوب و خوش و اوقات بد زیادی را نادیده گرفته است از رابطه خود با همسر و فرزندانش و همکاری‌هایش گرفته تا مشکلات زندگی که گاهی او را کلافه کرده بودند. بنابراین تصمیم گرفت تا از این قوانین برای داشتن یک زندگی بهتر استفاده نماید. پس از مدتی که این قوانین را بکار برد، زندگی مایکل به نحو اعجاب‌انگیزی تغییر نمود.

بدانید و آگاه باشید که قله‌ها و دره‌ها با هم در ارتباطند. اقدامات خردمندانه‌ای که امروز در زندگی خود انجام می‌دهید، قله‌های فردای زندگی شما خواهند بود. از داشته‌هایتان شاکر باشید و تصویر ذهنی خوبی برای جایگاه آینده خود تهیه کنید.

خلاصه از: برتر اندیش

برتر اندیش