

خلاصه کتاب

قله ها و دره ها

نویسنده: اسپنسر جانسون

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مرد جوان و باهوشی ایام سختی را در دره ای میگذراند تا اینکه به دیدار پیرمردی رفت که در قله کوه زندگی میکرد. وقتی آن مرد جوانتر بود در دره زندگی شادی داشت. در مرغزارها می دوید و در رودخانه شنا میکرد. دره تنها چیزی بود که در تمام عمرش می شناخت و فکر می کرد تمام عمرش را در همان جا خواهد ماند. برخی روزها دره مه آلود بود و بعضی وقتا آفتابی؛ اما یکنواختی در زندگی روزمره اش باعث آرامش او می شد. هرچه بزرگ و بزرگتر شد، بیشتر شروع به دیدن مشکلات کرد تا شادی ها؛ او متعجب شد از اینکه می دید قبلاً متوجه این همه مشکلات در دره نشده بود. هرچه زمان جلو می رفت، او بیشتر و بیشتر ناراحت و ناراضی می شد، گرچه خودش دلیلش را نمی دانست. بارها کوشید مشاغل مختلفی را در دره امتحان کند. اما ظاهراً هیچ کدام آنچه آرزویش را داشت نبودند. در یکی از آن شغل ها کارفرمایش دائماً او را به خاطر اشتباهات سرزنش می کرد و هیچگاه به کارهای درستی که انجام می داد توجه نشان نمی داد. در شغلی دیگر او فقط یکی از کارکنانی بود که به نظر نمی رسید برای کسی اهمیت داشته باشد که چقدر سخت کار می کند یا اصلاً کار نمی کند.

سرانجام روزی فکر کرد آنچه را می خواسته پیدا کرده است. حس کرد از او قدردانی می شود و تلاش کرد. او برای بهتر شدن کوشید و راهش را به سمت بالا باز کرد. و مدیر بخش کوچکی شد. اما حس می کرد کارش امن نیست و زندگی خصوصی اش بهتر نشده بود و فکر می کرد دوستانش او را درک نمی کنند. او مردد بود که شاید بهتر است به جای دیگری برود. گاهی در چمنزار می نشست و به رشته کوه های بالای دره چشم می دوخت و خودش را روی نزدیک ترین قله تصور می کرد و برای لحظاتی حالش خوب می شد اما هرچه قله را بیشتر با دره مقایسه می کرد بیشتر ناراحت می شد. او فکر می کرد زندگی متفاوتی بیرون از دره وجود دارد و می خواست آن را کشف کند. اما دیگران فقط از مشکلات رفتن به قله و راحتی ماندن در دره برایش می گفتند و او را از این کار منع می کردند. با این حال یک روز این ترس را کنار گذاشت و راهی سفر بسیار سخت به قله شد. سفر آسان نبود و مسافت بیشتر از آن چیزی بود که تصور می کرد. اما هرچه بالا و بالاتر می رفت، نسیم خنک و هوای تازه بیشتر حالش را خوب می کرد و از آن بالا دهکده اش به نظر کوچک می رسید. وقتی در دره بود هوای آنجا به نظر تمیز می آمد اما حالا که از بالا به آنجا نگاه می کرد، متوجه هوای راکد قهوه ای رنگی که روستا را در حصار خود گرفته بود شد. ناگهان در میان درختان قطوری که مانع عبور نور بودند، گم شد و ترسید که شاید نتواند راه خود را پیدا کند. بنابراین تصمیم گرفت برای رسیدن به سمت دیگر رشته کوه از روی لبه باریک و خطرناک آن راه برود. در راه به زمین افتاد و زخمی و خونین شد اما از جا برخاست و به راهش ادامه داد تا مسیر جدیدی پیدا کرد. هرچه بالاتر می رفت خوشحال تر می شد چون بیشتر حس می کرد که بر ترس هایش غلبه کرده است. او تصور می کرد که دیدن غروب خورشید از روی قله تماشایی خواهد بود و بی تاب دیدن آن بود. اما به رغم اشتیاقش برای رسیدن به قله و دیدن غروب خورشید نتوانست تا شب هنگام به آن بالا برسد. آنگاه به زمین نشست و نالید که: آه از دستش دادم. صدایی در تاریکی پاسخ داد: چه چیز را از دست دادی؟ مرد جوان برگشت و پیرمردی را نشسته بر تخته سنگی دید و به او گفت: دیدن غروب آفتاب از روی قله را از دست دادم و می ترسم این حکایت

زندگی خودم باشد. پیرمرد خندید و گفت: احساسات را می‌فهمم. حالا به آسمان نگاه کن و بگو چه تصویری از آن داری؟ پسر ردیف ستاره‌ها که بالای سر چشمک می‌زنند را دید. هیچگاه ستاره‌ها را در روستای خودش به این اندازه نزدیک ندیده بود. با شگفتی پاسخ داد که بسیار زیباست و با خیره شدن به ستاره‌ها از آرامش آن لحظه لذت برد. جوان گفت: ستاره‌ها همیشه آنجا بوده اند؟ و پیرمرد پاسخ داد: بله اما باید نقطه دیدت را عوض می‌کردی. جوان پاسخ داد: آسان نیست. و پیرمرد گفت: چقدر وقتی به سن تو بودم احساس مشابهی داشتم. حالا چرا به قله آمده ای؟ جوان برای پیرمرد تعریف کرد که وقتی در روستایشان بود احساس ناخرسندی داشت و فکر می‌کرد که باید راه بهتری برای زندگی وجود داشته باشد و در دره نمی‌توانست به پتانسیل‌های خود دست یابد. پیرمرد به او گفت: که من هم دفعاتی زمین خوردم و مدت‌های مدیدی عصبانی و افسرده بودم اما چیزی که آن را مشی قله‌ها و دره‌ها برای زمان‌های خوب و بد می‌نامم، باعث شد که در زندگی آرامش بیشتری دست پیدا کنم. اوایل خیلی باور نمی‌کردم اما این داستان تاثیر عظیمی بر کار و زندگی من گذاشت. مرد جوان کنجکاو شد که بداند این داستان چیست. پیرمرد گفت: شرطش این است که اگر براست مفید واقع شد، آن را با دیگران در میان بگذاری به این دلیل که وقتی مردم پیرامونت بدانند چگونه از زمان‌های خوب و بدشان به نفع خود استفاده کنند، نگرانی‌شان کم و بازده‌شان بیشتر می‌شود. در نتیجه زندگی و کار با آنها برای تو لذت بخش‌تر خواهد بود. به این ترتیب مرد جوان قول داد که اگر داستان برایش سودمند بود آن را برای دیگران بیان کند. پیرمرد ادامه داد: برای هر کس، متعلق به هر کجا که باشد، طبیعی است که دره‌ها و قله‌هایی داشته باشد. این موضوع به من کمک کرد که بفهمم چگونه هرچه زودتر دره را ترک کنم و چگونه هرچه بیشتر بر قله باقی بمانم و چگونه قله‌های بیشتر و دره‌های کمتری در زندگی داشته باشم. جوان متوجه حرف هایش نمیشد. پس پیرمرد ادامه داد: منظور از قله‌ها و دره‌ها، لحظه‌ها و حس‌های بد و خوب فرد در زندگی‌اند. احساس ما به طور گسترده‌ای به چگونه دیدن موقعیت بستگی دارد و راه حل این است که اتفاقی را که برایت رخ می‌دهد، از احساسات نسبت به خودت به عنوان یک انسان خوب و با ارزش جدا کنی و با وجود هر اتفاق بدی که برایت می‌افتد، باز هم حس خوبی نسبت به خودت داشته باشی. ناگهان مرد جوان سخن او را قطع کرد و از او پرسید: یعنی وقتی اوضاع در دره برای من رو به بهتر شدن نیست باز هم باید شاد باشم؟ متاسفانه با حرف شما مخالفم. چون شما این بالا در قله نشسته‌اید گفتن این حرف برایتان آسان است. پیرمرد پاسخ داد: فکر می‌کنی زندگی من این بالا شباهتی به زندگی تو در دره ندارد؟ آیا در مسیرت به این بالا متوجه نشدی که قله‌ها و دره‌ها به هم متصلند؟ هیچکس نمی‌تواند بگوید بلندترین قسمت دره و کوتاه‌ترین قسمت قله از کجا شروع می‌شود. کلید آنجاست که بدانی قله‌ها و دره‌های فیزیکی و قله‌ها و دره‌های شخصی به یکدیگر متصلند. اشتباهاتی که در لحظات خوب امروز می‌کنیم، خالق لحظات بد فردای ماست و کارهای عاقلانه‌ای که در لحظات بد امروز می‌کنیم، لحظات خوب فردای ما را می‌سازند. افرادی که مشی قله‌ها و دره‌ها را در شرایط بد به کار می‌برند، با رعایت اصول اولیه کارها را بهتر انجام داده و روی آنچه مهم‌تر است تمرکز می‌کنند که این لحظات خوب آینده را برایشان