

قله ها و دره ها

قله ها و دره ها نشان دهنده احساس درونی و چگونگی پاسخ به رویدادهای بیرونی هستند.

بخش بزرگی از رویدادها و پدیده هایی که ما را در میان گرفته اند و بر زندگی ما اثر می گذارند، بیرون از اراده و کنترل ما هستند.

بنابراین، می توان گفت که راز بزرگ موفقیت و شکست، نیکفرجامی و بدفرجامی، شادی و ناشادی، توسعه و عقب ماندگی ما انسان ها، در چگونگی واکنش ما به عوامل بیرونی نهفته است.

از سوی دیگر، واکنش های ما و هم چنین مجموعه رفتارها و عملکرد ما در کار و زندگی، از باورهایمان سرچشمه می گیرند.

اگر با ارزیابی و باز ارزیابی مداوم باورهایمان بتوانیم آنها را آگاهانه بشناسیم و در راستای بهتر زیستن تغییر دهیم، به درستی که گامی اساسی در راه موفقیت، آسایش و نیکبختی خود و حتی دیگران برداشته ایم.

احساس دلتنگی و کسالت یک دره

این امری طبیعی است که هر کسی در هر جایی که هست قله ها و دره هایی در کار و زندگی داشته باشد. قله ها و دره ها تنها دوران های خوب و بدی نیستند که با آن ها روبه رو می شوید، آن ها نشان دهنده احساس درونی و پاسخ های شما به رویداد های خارجی هستند.

یافتن پاسخ ها

همیشه قله ها و دره ها به یکدیگر پیوسته هستند. اشتباه امروز شما در دوران خوب دوران بد شما را می سازد و رفتار خردمندانه شما در دوران بد امروز، دوران خوب فردای شما را پایه ریزی می کند. شما نمی توانید برای همیشه رویدادهای خارجی را کنترل کنید اما می توانید به وسیله باورها و عملکرد خود قله ها و دره های خود را مدیریت نمایید .

فراموش کردن

هنگامی که شما انتخاب می کنید چیزها را به صورت متفاوت ببینید مسیرهای تازه ای در خارج از دره پیدا می شود در بین قله ها همیشه دره ها

وجود دارد عامل تعیین کننده در دیر یا زود رسیدن به قله بعدی همانا چگونگی مدیریت دره تان می باشد.

استراحت

یک جلگه برای شما می تواند زمانی برای استراحت و اندیشیدن نیرویی تازه باشد شما اگر از دوران های خوب قدردانی کنید و آن را خردمندانه مدیریت کنید می توانید دورانهای بد کمتری داشته باشید.

یادگیری

متداول ترین دلیل برای اینکه باعث می شود شما یک قله را بسیار زود ترک کنید عبارت است از خودبینی و تظاهر به حقانیت و متداول ترین دلیلی که سبب می شود ما مدتی طولانی در دره بمانیم ترس و تظاهر به آسودگی درخشان ترین راه برای رسیدن به قله بعدی دنبال کردن چشم انداز خردمندانه خودتان است. اگر با خلق چشم اندازی با جزئیات مشخص و قابل قبول و لذتی را که از آینده خواهید برد تجسم کنید هر

چه زودتر و با اشتیاق به کاری که شما را به آنجا خواهد رسانید دست خواهید یافت.

اکتشاف

هنگامی که در قله هستید از این باور که چیزها از حالت واقعیشان بهترن پرهیز کنید. هنگامی که در دره هستید از این باور که چیزها از حالت واقعی‌شان بدتر هستند پرهیزید. بگذارید واقعیت دوست همیشگی‌تان باشد اگر به طور حقیقی چشم انداز خردمندانه‌تان را دنبال کنید قله‌های خواهید آفرید. زمانی که ترس شما ناپدید می‌شود آرام‌تر و پیروزمندانه‌تر می‌شوید.

در میان گذاشتن یافته‌ها

قله شخصی همانا پیروزی بر ترس شماست. اگر نکته خوبی را که در دوران‌های بد پنهان هست پیدا کنید و از آن استفاده کنید می‌توانید دره خود را به قله تغییر دهید.

به کارگیری رویکرد قله‌ها و دره‌ها

برای اینکه زودتر از یک دره خارج شوید، رها شدن از خود را مدیریت کنید.

در کارتان با ارائه خدمات بزرگ و در زندگیتان با ارائه محبت بیشتر این کار را انجام دهید.

لذت بردن از یک قله

این فلسفه‌ای است همراه با مهارت‌ها، شیوه‌ای برای نگاه کردن و انجام دادن کارها که شما را در دوران‌های خوب و بد آرام‌تر و موفق‌تر می‌کند.

منبع:

اسپنسر جانسون، ترجمه: غلامحسین لک

فرزانه قاسمی

روانشناس بالینی

