



Ф.И.О. первого владельца книги

[illegible]

СПЕНСЕР ДЖОНСОН

ВЕРШИНЫ И ДОЛИНЫ

ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ПРЕВРАЩАТЬ
ПАДЕНИЯ ВО ВЗЛЕТЫ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Д42

Spencer Johnson
Peaks and Valleys: Making Good and Bad Times
Work for You — at Work and in Life

Copyright © 2009 by Spencer Johnson, M.D.

Beyond Words/Atria Books, an Imprint of Simon
& Schuster, LLC, is the original publisher

Джонсон, Спенсер.

Д42

Вершины и Долины. История о том, как превращать падения во взлёты / Спенсер Джонсон ; [перевод с английского Т.А. Опекунской]. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Книги-странники. Их передают из рук в руки).

ISBN 978-5-04-247628-0

Устав от жизни в родной долине, юноша решает подняться на горную вершину. Там он встречает мудрого старца, который рассказывает ему о самом важном законе жизни: падение — это не конец пути, а возможность взлететь еще выше.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

© Опекунская Т.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-247628-0

Истинный смысл путешествия
не в том, чтобы увидеть новые
земли, а в том, чтобы обрести
новый взгляд на жизнь.

Пруст

Знания ценны лишь тогда,
когда их используют.

Конфуций

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
Глава 1. В ДОЛИНЕ ОТЧАЯНИЯ ...	14
Глава 2. ПОИСК ОТВЕТОВ	20
Глава 3. ЗАБЫТЫЕ УРОКИ	48
Глава 4. ПЕРЕДЫШКА	60
Глава 5. ПУТЬ ПОЗНАНИЯ	65
Глава 6. НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ	90
Глава 7. ПЛОДЫ МУДРОСТИ	112

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. КАК ДОЛИНА СТАЛА ВЕРШИНОЙ	120
Глава 9. ЗАСЛУЖЕННАЯ ВЕРШИНА	140
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	145
ОБ АВТОРЕ	156

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дождливый нью-йоркским вечером Майкл Браун толкнул дверь кафе, притаившегося между магазином с ретро-пластинками и букинистической лавкой. Внутри его ждали. Кто именно — он не знал, но организовавший встречу приятель, уверял: этот человек поможет справиться с чередой неудач на работе и в личной жизни.

Майкл был на пределе. Казалось, еще чуть-чуть — и все полетит под откос: его попросят написать заявление по собственному, Линда потеряет терпение

и подаст на развод, а шестнадцатилетний Кевин вляпается в историю, которая испортит всю его жизнь. С мыслями об этом Майкл переступил порог залитого приглушенным светом кафе.

— Энн Карр? — Он растерянно уставился на сидевшую за столиком женщину. Кто бы мог подумать, что придется встречаться именно с ней!

Они были знакомы разве что заочно. Энн руководила одним из соседних департаментов. Считалась своего рода легендой. Топ-менеджер, который с нуля создал огромную рыночную нишу, сделав свою компанию ее абсолютным лидером. Правда, последние года полтора поговаривали, что у Энн затянулась черная полоса. В ее департаменте дела шли не блестяще, плюс у родителей начались серьезные проблемы со здоровьем. Но сейчас, в теплом свете обрамлявшей окно гирлянды лампочек, женщина выглядела совершенно

ПРЕДИСЛОВИЕ

довольной жизнью. Майкл даже поймал себя на легком раздражении.

— Похоже, у тебя все отлично. Трудные времена позади? — спросил он после обязательного обмена любезностями.

— Смотря что ты имеешь в виду под словом «позади», — улыбнулась Энн. — Проблем всегда хватает. Просто они перестали мешать мне радоваться жизни.

— Как это? — Раздражение Майкла усилилось.

— Я научилась решать проблемы, не проваливаясь в них, не делая происходящее частью себя. Понимаешь?

Майкл не понимал, но из вежливости спросил:

— И как тебе это удалось?

— Для начала объясни мне, что тебя привело на встречу со мной. Я должна решить, может ли тебе помочь то, что помогло мне.

Майкл собрался с мыслями и постарался как можно короче изложить все, что

его тревожило. Без подробностей. Очень не хотелось выворачивать душу тому, кто может запросто поболтать с твоим шефом или корпоративным эйчарам.

Энн слушала, помешивая ложечкой кофе.

— Давай попробуем, — сказала она, когда Майкл замолчал. — То, что я сообщу, может показаться странным, но постарайся на время отключить критическое мышление. Полгода назад одна старая знакомая рассказала мне... назовем это историей.

— Историей?

— Да. Перед тем как ею поделиться, знакомая взяла с меня слово: если в течение следующего месяца я почувствую, что мне стало легче, то должна буду передать эту историю дальше.

— То есть?

— Рассказать ее тому, кто считает, что в его жизни затянулась темная полоса. Например, тебе.

ПРЕДИСЛОВИЕ

— Прямо, как в сказке. — Настроение Майкла внезапно улучшилось. — «Я раскрою тебе тайное слово, но с одним условием».

— Ты правильно уловил суть.

— Энн, но как мне может помочь какая-то история? Seriously!

— Просто держи в уме, что совсем недавно она помогла мне, — это раз. А два — относись к ней не как к истории, а как к притче. Наполняй ее собственным опытом. Слушай не ушами, а болью. Не пытайся оценивать — просто извлекай ответы. И...

— Что?

— Пообещай: если в течение месяца почувствуешь себя лучше, передашь историю дальше.

— Ладно. — Майкл неожиданно для себя рассмеялся. — Обещаю.

И Энн начала свой рассказ.

ГЛАВА 1

В ДОЛИНЕ ОТЧАЯНИЯ

Жил когда-то в долине один смышленный юноша. И был он несчастлив, пока однажды не решил отправиться к старику, чей дом стоял на вершине горы.

Раньше ему было хорошо в родной долине. Он резвился на зеленых лугах, плескался в речной воде, не знал ничего другого и думал, что проживет здесь до конца дней. В долине бывали

и солнечные, и хмурые дни, но они текли так размеренно и уютно, что это его утешало.

Но чем старше он становился, тем больше изъянов начал видеть вокруг, и удивлялся, что прежде не замечал их. Со временем стал все чаще чувствовать себя несчастным, хотя и сам не понимал почему.

Он брался за разную работу, но ничто не приносило радости. В одном месте все вокруг только и делали, что указывали ему на ошибки. В другом — его труд будто и вовсе не замечали. Да и он сам стал чувствовать себя бесполезным.

Однажды наш герой все же нашел то, что искал. Так, по крайней мере, тогда казалось. Его наконец начали ценить, работа увлекала, а рядом трудились настоящие мастера своего дела. Он стал гордиться своими и общими успехами, ему даже доверили руководить другими работниками.