

راهکار

-
- سرشناسه: استوتس، فیل
عنوان و نام پدیدآور: راهکار: مشکلات خود را به فرصت تبدیل کنید/فیل اشتوتس و بری
میشلز؛ ترجمه سحر امین.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۲۳۱ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۰۳-۱
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The tools: transform your problems into courage, confidence,
and creativity. C, 2012.
موضوع: خودسازی
موضوع: تحول (روان شناسی)
شناسه افزوده: مایکلز، باری
شناسه افزوده: Michels, Barry
شناسه افزوده: امین، سحر، ۱۳۶۳-، مترجم
رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ الف ۵ خ/۶۳۷ BF
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتاب شناسی ملی: ۳۴۳۰۶۸۸
-

راهکار

مشکلات خود را
به فرصت تبدیل کنید

فیل اشتوتس و بری میشلز
ترجمه سحر امین



این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Tools

*Transform your problems into courage,
confidence, and creativity*

Phil Stutz & Barry Michels

Random House Canada, 2012



انتشارات فقهوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمیری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

فیل اشتوتس و بری میشلز

راهکار

مشکلات خود را

به فرصت تبدیل کنید

ترجمه سحر امین

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۳

چاپ پژمان

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱-۱۰۳-۲۷۸-۶۰۰-۹۷۸

ISBN: 978-600-278-103-1

Printed in Iran

با تشکر از
دکتر فرهاد شفیقی
دکتر جهانگیر شفیقی
فرناز و همسر مهربان

فهرست

۱. کشف راهی تازه ۱۱
۲. راهکار: خلاف عادت ۲۹
- پیلۀ امن ۳۲
- نیروی متعالی: نیروی پیش‌برنده ۳۶
- راهکار: خلاف عادت ۳۹
- خلاف عادت چگونه درد را مهار می‌کند ۴۳
- چه زمانی خلاف عادت را به کار گیریم ۴۴
- مزیت این راز: تبدیل درد به قدرت ۴۶
- ترس و شجاعت ۵۳
- پرسش‌های متداول ۵۵
- سایر فواید راهکار خلاف عادت ۶۰
- خلاصۀ مطالب ۶۳
۳. راهکار: عشق فعال ۶۵
- هزار تو ۶۸
- انصاف ۷۱
- نیروی متعالی: نیروی تابش ۷۲
- راهکار: عشق فعال ۷۵

- ۷۸..... چگونه از راهکار عشق فعال استفاده کنیم.
- ۸۱..... پرسش‌های متداول.
- ۸۵..... سایر فواید راهکار عشق فعال
- ۸۸..... خلاصه مطالب
- ۹۱..... ۴. راهکار: اقتدار درونی
- ۹۴..... بهای نامنی و تزلزل.
- ۹۷..... سایه
- ۱۰۱..... نیروی متعالی: نیروی اظهار وجود.
- ۱۰۳..... راهکار: اقتدار درونی
- ۱۰۸..... چه مواقعی از اقتدار درونی استفاده کنیم.
- ۱۱۰..... فواید پنهان اظهار وجود.
- ۱۱۵..... پرسش‌های متداول
- ۱۲۱..... سایر فواید راهکار اقتدار درونی
- ۱۲۵..... خلاصه مطالب
- ۱۲۷..... ۵. راهکار: جریان سپاسگزار
- ۱۲۹..... ابر سیاه
- ۱۳۲..... بهای منفی‌نگری
- ۱۳۴..... چرا افکار منفی این قدر قدرتمندند؟
- ۱۳۶..... نیروی متعالی: سپاسگزاری
- ۱۳۹..... راهکار: جریان سپاسگزار
- ۱۴۴..... فواید پنهان ارتباط با منبع
- ۱۴۷..... پرسش‌های متداول
- ۱۵۳..... سایر فواید راهکار جریان سپاسگزار
- ۱۵۷..... خلاصه مطالب

۶. راهکار: احساس خطر..... ۱۵۹
- آیا به جادو اعتقاد دارید؟..... ۱۶۳
- بهای تیره..... ۱۶۵
- رؤیای مصرف..... ۱۶۸
- نیروی متعالی: نیروی اراده..... ۱۷۰
- راهکار: احساس خطر..... ۱۷۳
- چه زمانی از راهکار احساس خطر استفاده کنیم..... ۱۷۹
- فواید پنهان نیروی اراده..... ۱۸۰
- پرسش‌های متداول..... ۱۸۶
- سایر فواید راهکار احساس خطر..... ۱۸۸
- خلاصه مطالب..... ۱۹۲
۷. ایمان به نیروهای متعالی..... ۱۹۵
- سقوط بزرگ..... ۲۰۰
- چگونه یاد گرفتیم که عاشق تخم مرغها باشم..... ۲۰۵
۸. دستاوردهای یک بیش تازه..... ۲۱۳
- درمان یک جامعه بیمار..... ۲۱۹
- سلاح‌های یک انقلاب خاموش..... ۲۲۱
- حالا دیگر به خودتان بستگی دارد!..... ۲۳۰

کشف راهی تازه

روبرتتا بیمار جدیدی بود که وقتی برای روان‌درمانی نزد من آمد، در عرض پانزده دقیقه کاملاً از خودم ناامید شدم. او با هدفی کاملاً مشخص نزد من آمده بود. می‌خواست و سواس خود را در مورد نامزدش که احساس می‌کرد فریبش می‌دهد از بین ببرد: «مرتب پیغام‌های او را چک می‌کنم، مدام سؤال و جوابش می‌کنم، حتی گاهی تعقیبش می‌کنم. گرچه تا حالا چیزی از او ندیده‌ام، هنوز به او شک دارم.» مشکل روبرتا به راحتی قابل توضیح بود. از آن جایی که پدرش در زمان کودکی، او و خانواده را به طور ناگهانی ترک کرده بود، هنوز هم در بیست و چند سالگی از ترک شدن می‌ترسید. اما قبل از این که بخواهم این مسائل را برایش باز کنم، نگاهی به من کرد و گفت: «لطفاً به من راه حل بدهید. با این حرف‌ها که چرا و چطور این اتفاق افتاده، نه وقت مرا بگیرید نه خودتان را. چون همه این‌ها را خیلی خوب می‌دانم.»

اگر روبرتا حالا نزد من آمده بود، بسیار خوشحال می‌شدم. چون هم او می‌دانست دقیقاً از من چه می‌خواهد هم من خوب می‌دانستم چگونه کمکش کنم. اما بیست و پنج سال پیش که او را ملاقات کردم روان‌درمانگر تازه کاری بودم که هیچ جوابی برای این صراحت درخواست نداشتم.

خود را سرزنش نکردم. چراکه تازه دو سال بود درسم تمام شده بود و تجربه چندانی نداشتم. تمام نظریات روان‌درمانی را خوانده بودم، اما هرچه بیشتر می‌خواندم، بیش‌تر ناامید و مأیوس می‌شدم. نظریات دردی را دوا نمی‌کردند. من برای کمک به بیمارانی مثل روبرتا به تجربه‌های واقعی نیاز داشتم.

چنین قابلیت‌هایی را نه از کتاب و تئوری، بلکه از مشاوره‌رو در رو با بیمار می‌توان به دست آورد. فکر کردم از دو نفر از استادانم که هم مرا به خوبی می‌شناختند هم تجربیات بالینی بسیاری داشتند، کمک بگیرم. به طور قطع آن‌ها برای چنین مشکلاتی راه‌حل‌های خوبی داشتند.

به همین منظور خواسته‌روبرتا را برایشان گفتم، اما پاسخشان ترس مرا بیش‌تر کرد، چون آن‌ها هم راه‌حلی نداشتند. بدتر این‌که آنچه از دید من تقاضایی منطقی آمده بود، از نظر آن‌ها خودبخشی از مشکل این دختر بود. آن‌ها در ادامه حرف‌های خود اصطلاحات بالینی بسیاری به کار بردند: روبرتا «تکانشی»، «مقاوم» و «خواستار لذت آنی» است. سپس به من هشدار دادند که اگر خواسته‌او را اجابت کنم، توقعاتش بیش‌تر خواهد شد.

در نهایت، نظر بر این شد که روبرتا را به دوران کودکی‌اش بازگردانم تا علت اصلی چنین مشکلی را پیدا کنم. گرچه به آن‌ها گفتم که روبرتا علت این مشکل را می‌داند، نظرشان این بود که رفتن پدرش ممکن نیست دلیل اصلی باشد: «باید اتفاقات کودکی‌اش را عمیق‌تر بررسی کنی.» از این سرگردانی و طفره رفتن‌ها خسته و بیزار بودم. قبلاً بارها این حرف‌ها را شنیده بودم. مثل یک بازی بود برای پنهان کردن حقیقت: وقتی پای کمک فوری به میان می‌آمد، این درمانگران چیزی برای عرضه به بیماران خود نداشتند. ناامید و مأیوس شده بودم. هیچ‌کس حرف جدیدی نمی‌زد. استادانم فقط بلد بودند سخنرانی کنند و این به من حس بدی می‌داد. نمی‌دانستم به کجا رو کنم و از چه کسی کمک بخواهم.

اما بالاخره بخت با من یار شد. یکی از دوستانم روان‌پزشکی را معرفی

کرد که طرز فکرش مثل من بود و این سیستم را قبول نداشت: «این شخص واقعاً معرکه است و تضمین می‌کنم جواب‌هایی می‌دهد که تابه‌حال هیچ جایی نشنیده‌ای.» این روان‌پزشک در آن زمان چندین سمینار پی‌درپی داشت و من تصمیم گرفتم در سمینار بعدی اش شرکت کنم. او، دکتر فیل اشتوتس،^۱ یکی از مؤلفان این کتاب بود.

آن سمینار تکنیک کاری و همچنین زندگی مرا دستخوش تغییر ساخت. طرز فکر اشتوتس برایم کاملاً جدید بود. او نخستین روان‌درمانگری بود که می‌دیدم بر ارائه راه‌حل تکیه دارد نه بر صورت مسئله. او کاملاً معتقد به وجود نیروهای بالقوه‌ای بود که آدمی با استفاده از آن‌ها می‌تواند مشکلات و مسائل خود را حل کند. در حقیقت، این طرز نگرش نسبت به مسائل دقیقاً نقطه مقابل چیزهایی بود که در دانشگاه یاد گرفته بودم. او آن نیروها را نه امتیازی برای بیمار، بلکه فرصتی برای ورود به دنیای بالقوه آن‌ها می‌دانست. در ابتدا دودل بودم. در مورد تغییر مشکلات به فرصت‌ها چیزهایی شنیده بودم، اما تابه‌حال هیچ کس دقیقاً توضیح نداده بود که چطور باید این کار را انجام داد. فیل با توضیحاتش این تردید را از بین برد: «شما باید با استفاده از تکنیک‌های خاص و ظریفی که در عین حال بسیار هم ساده‌اند، این نیروهای پنهان را به آرامی بیدار کنید.»

او این تکنیک‌ها را «راهکار»^۲ نامید.

سمینار را با هیجان وصف‌ناپذیری ترک کردم؛ انگار روی ابرها راه می‌رفتم. این احساس فقط به دلیل وجود چنین راهکارهایی برای کمک به مردم نبود، بلکه به علت ماهیت این نگرش هم بود. فیل تمام ایده‌ها و نظریات خود را روی دایره ریخته بود؛ اصراری هم نداشت هرچه را می‌گوید بپذیریم؛ بلکه می‌خواست در عمل از راهکارها استفاده کنیم و خودمان نتایج آن‌ها را

بینیم. او ما را به چالش می‌کشید و می‌خواست با دلیل ثابت کنیم که اشتباه می‌کند. بسیار تحت تأثیر قرار گرفتیم. بعد از تنفس در آن هوای خفه‌کننده و عقاید تعصب‌آمیز، این مثل شکفتن و تنفس در هوای تازه بود. به‌وضوح می‌دیدم که این افراد چطور خود را پشت دیواری نفوذناپذیر از ایده‌های به‌هم‌پیچیده پنهان کرده‌اند و لزومی هم نمی‌بینند که هیچ کدام را در معرض آزمایش بگذارند.

در آن سمینار تنها استفاده از یک راهکار را آموختم و به محض خروج از آن‌جا آن را به کار گرفتیم. نمی‌توانستم صبر کنم تا اول آن را روی روبرتا آزمایش کنم. مطمئن بودم استفاده از این راهکار بیش‌تر از کاوش در گذشته به او کمک خواهد کرد. در جلسه بعدی به او گفتم: «به محض این‌که آن مشکلات روحی به سراغت آمد باید این کار را انجام دهی»، و راهکار را به او یاد دادم (بعداً به شما نیز یاد خواهم داد). در کمال شگفتی شاهد این بودم که چطور راهکار را در هوا قاپید و بلافاصله آن را به کار گرفت. و آنچه بیش‌تر باعث شگفتی‌ام شد این بود که این روش به او کمک کرد. همکارانم اشتباه می‌کردند. ارائه یک راه‌حل سریع به روبرتا باعث زیاده‌خواهی و عدم بلوغ او نمی‌شد. برعکس، نقطه عطفی برای او بود تا در درمانش فعال‌تر و مشتاق‌تر شود.

دیگر در درمان بیماران احساس بی‌فایده‌گی و بی‌ثمری نمی‌کردم. خود را تشنه اطلاعات بیش‌تر، راهکارهای بیش‌تر و درک عمیق‌تر چگونگی کارکرد آن‌ها می‌دانستم. آیا این‌ها تنها انبوهی از تکنیک‌ها و شیوه‌های مختلف بود یا آن چیزی که من گمان می‌کردم: یعنی نگرشی کاملاً جدید به انسان؟

در جستجوی جوابی برای سؤال‌هایم، هر بار پس از پایان سمینار، فیل را به گوشه‌ای می‌کشاندم و تمام سؤال‌هایم را از او می‌پرسیدم. او همواره پاسخگوی من بود. این کار را دوست داشت. اما هر پاسخی منجر به پرسش بعدی می‌شد. مثل تشنه‌ای که به سرچشمه رسیده است و می‌خواهد خود را سیراب کند.

همه این‌ها منجر به مسئله دیگری شد. می‌خواستم هر آنچه از فیل یاد

می‌گیرم به بیماران خود نیز آموزش دهم. اما نه برنامه آموزشی‌ای وجود داشت، نه امتحانی و نه کنکور! احساس می‌کردم خودم واجد شرایط این آموزش هستم، اما به نظرم فیل هیچ علاقه‌ای به این کار نداشت و همین باعث ناامنی و تزلزل می‌شد. چطور می‌توانستم این صلاحیت را به دست آورم؟ آیا ممکن بود او در مورد من به عنوان یک داوطلب برای تعلیم فکر کند؟ آیا با سؤالاتم او را ناراحت می‌کردم؟

مدت‌زمان زیادی از شروع سمینارهایم نمی‌گذشت که این جوان مشتاق، بری میشلز^۱ نزد آمد. با اندکی درنگ، خود را روان‌درمانگر معرفی کرد. گرچه نحوه سؤالاتش بیش‌تر شبیه وکلا بود. اما هرچه بود، بسیار باهوش بود.

اما باهوشی‌اش دلیل پاسخگویی من به سؤالاتش نبود. هیچ وقت تحت تأثیر عقل و هوش و این جور چیزها قرار نگرفته‌ام. چیزی که توجهم را جلب کرد میزان اشتیاقش بود؛ این‌که چطور به خانه رفته و از راهکار استفاده کرده بود. درست یا غلط، تصورم این بود که انگار مدت‌ها دنبال چیزی بوده که سرانجام پیدایش کرده است.

سپس او از من سؤالی کرد که هیچ‌کس تا به حال نپرسیده بود.
«در شگفتم... که چه کسی این راهکارها را به شما آموزش داده است؟...
آدم در دانشگاه هرگز چنین چیزهایی را یاد نمی‌گیرد.»
«هیچ‌کس این‌ها را به من یاد نداده است.»
«منظورتان این است که خودتان به این راهکارها رسیده‌اید؟»
با درنگ گفتم: «بله... خوب، دقیقاً نه.»

نمی‌دانستم آیا باید به او بگویم واقعاً چطور به این دانسته‌ها رسیده‌ام. اما او فرد روشنفکری به نظر می‌رسید. پس به امتحانش می‌ارزید. این داستانی خاص و نادر بود که بر اساس اولین تجربه‌ام با اولین بیمارانم شروع شد، به‌خصوص با یکی از آن‌ها.

تونی، رزیدنت جوان جراحی، در همان بیمارستانی کار می‌کرد که من هم در آن رزیدنت روان‌پزشکی بودم. او برخلاف سایر جراحان، متکبر و از خودراضی نبود. اولین بار او را نزدیک اتاقم دیدم که مثل موشی در تله افتاده، از ترس چندک زده بود. وقتی علت ترس و ناراحتی‌اش را جوینا شدم، گفت که از یک امتحان قریب‌الوقوع می‌ترسد. آن چنان می‌لرزید انگار که امتحان ده دقیقه دیگر شروع می‌شود؛ در حالی که حداقل شش ماه دیگر وقت داشت. به طور کلی از هر امتحانی می‌ترسید. این یکی که دیگر بدتر از همه، آزمون بُرد تخصصی پزشکی‌اش بود.

سرگذشتش را طبق درس‌هایی که خوانده بودم تفسیر کردم. پدرش مغازه خشکشویی داشت و کار و کاسبی‌اش بد نبود. اما آنچه همیشه باعث ناراحتی پدرش می‌شد این بود که سال‌ها پیش از دانشگاه اخراج شده بود. او در ظاهر دلش می‌خواست تونی جراحی مشهور شود تا به آرزوی دیرینه خود برسد، اما در باطن می‌ترسید که پسرش از او جلو بیفتد و موفق‌تر شود. به همین دلیل بود که تونی ناخودآگاه از موفقیت وحشت داشت: چون در این صورت پدرش او را رقیب خود می‌دانست و در صدد تلافی برمی‌آمد. این‌ها تعبیر من از داستان تونی بودند.

وقتی این‌ها را شنید با دودلی گفت: «فکر نمی‌کنم. پدرم هیچ‌گاه به خاطر خودش مرا مجبور به انجام دادن کاری نکرده است. نمی‌توانم او را مقصر بدانم.» با همه این‌ها، این مسئله برای چند روز کمی حال او را بهتر کرد. اما با نزدیک شدن امتحان، اضطراب او هم برگشت تا جایی که می‌خواست آن را به تعویق بیندازد. به او اطمینان دادم که ترس از پدرش فقط در ناخودآگاه اوست و برای این‌که احساس بهتری داشته باشد، باید در این مورد حرف بزند. این روشی سنتی و آزمایش‌شده در طول زمان بود. آن‌قدر به این روش مطمئن بودم که قبولی‌اش را در امتحان تضمین کردم. اما اشتباه می‌کردم. متأسفانه او رد شد.

بعد از آن یک جلسه دیگر هم داشتیم. او همچنان مثل یک موش در تله افتاده بود، اما این بار یک موش خشمگین. کلماتش هنوز در گوشم است: «تو مرا درست راهنمایی نکردی. هر بار فقط راجع به گذشته و پدرم صحبت کردی. دیدی که هیچ فایده‌ای نداشت. تو باعث شکستم شدی.»

تجربه تونی برایم تلنگری بود. حالا می فهمیدم وقتی بیماران درگیر مشکلی هستند، چقدر احساس درماندگی و بی چارگی می کنند. چیزی که آن‌ها نیاز داشتند نه فرضیات و تعابیر، بلکه راه حلی بود که قدرت جنگیدن را به آن‌ها بدهد. آن‌ها به نیرویی درونی و قوی نیاز داشتند.

بعد از آن چندین تجربه نه چندان موفق دیگر هم داشتم: بیمارانی که افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس شدید و غیره داشتند، به دنبال راهی برای از بین بردن دردشان بودند و من نمی دانستم این راه چیست.

بارها و بارها شکست و ناکامی را تجربه کرده بودم. آن وقت‌ها با بچه‌های بزرگ‌تر و قوی‌تر از خودم بسکتبال بازی می کردم. اگر بد بازی می کردم، خوب، می توانستم بیشتر تمرین کنم؛ این فرق می کرد. اما وقتی باورم را به درس‌هایی که خوانده بودم از دست دادم، دیگر چیزی برای تمرین بیشتر وجود نداشت. مثل این بود که کسی توپ را از داخل زمین بردارد. در این صورت دیگر توپی برای بازی وجود نداشت.

استادانم صادقانه خود را وقف این کار کرده بودند و شک و شبهه‌های مرا ناشی از بی تجربه‌گی و خامی‌ام می دانستند. آن‌ها عقیده داشتند که اکثر درمانگران جوان دچار این تردی‌ها می شوند، اما به مرور زمان این مسئله را می فهمند که درمان در نهایت کار خیلی زیادی هم نمی تواند انجام دهد و با قبول این محدودیت‌ها دیگر آن احساس بد را نسبت به خود نخواهند داشت.

اما آن محدودیت‌ها برای من قابل قبول نبودند.

تا چاره‌ای برای کمک به بیمارانم پیدا نمی کردم راضی نمی شدم. تصمیم گرفتم هر طور شده این راه را پیدا کنم. وقتی به گذشته دور نگاه می کنم، می بینم که این گام را در حقیقت از زمان کودکی برداشته بودم.

در نه سالگی، برادر سه ساله‌ام را بر اثر نوعی سرطان نادر از دست دادم. از آن پس پدر و مادرم دچار مشکلات روحی و عاطفی شدند و هرگز هم بهبود نیافتند. آن‌ها همواره در عذاب بودند و این نقش مرا در خانواده تغییر داد. بعد از آن، همه امیال و آرزوهای دور و دراز پدر و مادر در من خلاصه شد؛ گویی قدرت خارق‌العاده‌ای داشتم که این عذاب و سرنوشت بد را از آن‌ها دور کنم. هر شب پدرم از سر کار به خانه می آمد و اندیشناک و نگران در صندلی گهواره‌ای خود فرو می رفت.

روی زمین کنار صندلی می‌نشستم و به حرف‌هایش گوش می‌دادم. می‌گفت که دارد ورشکست می‌شود. بعد از من چیزهای عجیبی می‌پرسید: «آیا می‌توانی تنها با یک شلوار سر کنی؟» یا «اگر مجبور شویم همه‌مان در یک اتاق زندگی کنیم چه؟». هیچ کدام از این نگرانی‌ها واقع‌بینانه نبودند. همه‌اش به دلیل وحشت فراوانش از این بود که مرگ دوباره به سراغمان بیاید. در طول سال‌ها، وظیفه من قوت قلب دادن به او بود. در عمل، روان‌درمانگر پدرم شده بودم.

آن زمان دوازده سال داشتم.

آن روزها مثل حالا فکر نمی‌کردم، یا بهتر بگویم اصلاً به چیزی فکر نمی‌کردم. یک ترس غریزی وادارم می‌کرد که فکر کنم اگر این نقش را ایفا نکنم، به سرنوشت بدی دچار خواهیم شد. در آن زمان آن ترس برایم خیلی واقعی بود. تقریباً بیست سال آن نقش را ایفا کردم. به عنوان یک کودک خیلی تحت فشار بودم و این موضوع باعث شد تا در بزرگسالی و در کار با بیمارانم بسیار قدرتمند باشم. برخلاف بسیاری از همکارانم از خواسته‌های بیماران نمی‌ترسیدم.

اما خواستن چیزی لزوماً به معنای توانستن نیست. خیلی مایل بودم درد بیمارانم را درمان کنم، اما نمی‌دانستم چگونه. تنها از یک چیز مطمئن بودم: به خودم متکی بودم. نه کتاب درستی برای خواندن داشتم، نه متخصصی که با او مکاتبه کنم و نه برنامه آموزشی‌ای که از آن چیزی یاد بگیرم. همه آنچه داشتم غرایزم بودند. با این‌که خودم به وجودشان آگاه نبودم، آن‌ها با نیروی خود مرا در مسیر درست هدایت کردند.

غرایزم مرا به زمان حال هدایت کردند؛ برگرداندن بیماران به گذشته دیوانگی محض بود و هیچ فایده‌ای نداشت. دیگر نمی‌خواستم تجربه‌ای چون تونی داشته باشم. گذشته پر از خاطرات، احساسات و بینش‌های ارزشمند است. اما من به دنبال چیز قدرتمندی بودم که آسایش و آرامش را در زمان حال برایشان مهیا سازد. پس برای یافتن چنین چیزی بایستی در لحظه حال می‌ماندم.

برای این کار تنها یک قاعده وجود داشت: زمانی که بیماری طالب رهایی از احساسات آزاردهنده، کم‌رویی، ضعف اعصاب یا هر چیز دیگری

بود، بایستی آن را در همان زمان و مکان و با توجه به لحظه حال درمان می‌کردم. این مسئله‌ای سخت و ناامیدکننده بود که بایستی با آن دست و پنجه نرم می‌کردم و برایش پاسخی می‌یافتم. عادت کرده بودم تمام راه‌حل‌هایی را که در ذهنم می‌گذرد، بی‌هیچ قید و بندی، بلندبلند بر زبان آورم. چیزی شبیه تداعی آزاد^۱ فروید منتهای صورت برعکس – یعنی به جای این‌که بیمار این کار را انجام دهد، من انجام می‌دادم. فکر نکنم فروید از این کار خوشش بیاید!

وقتی این‌طور نسنجیده و بی‌فکر از هر آنچه به ذهنم می‌آمد حرف می‌زد، به آنچه می‌خواستم می‌رسیدم. پس از مدتی گویی نیرویی دیگر به جای من صحبت می‌کرد. و در این‌جا بود که راهکارهای موجود در این کتاب (و فلسفه هر کدام) بر من نمایان شدند. تنها معیار استاندارد راهکارها این بود که در درمان مؤثر واقع شده بودند.

همیشه وقتی تلاش و جستجویم را کامل و تمام‌شده می‌دانستم که راهکاری مشخص برای ارائه به بیمارم داشته باشم. از همین رو، فهم و درک دقیق واژه «راهکار» بسیار مهم است. راهکار چیزی فرای «تعدیل نگرش»^۲ است. اگر تغییر رویه زندگیتان تنها تعدیل در نگرشتان باشد، شما به این کتاب نیازی نخواهید داشت. چراکه تغییر واقعی علاوه بر نگرش، مستلزم تغییر در رفتار شماست.

فرض کنید وقتی از انجام دادن کاری ناامید و مأیوس می‌شوید، عصبانی می‌شوید و شروع به داد و فریاد می‌کنید و هرچه از دهانتان در می‌آید به همسر، فرزندان و کارمندان خود می‌گویید، شخصی به شما می‌گوید که چقدر این رفتار زشت و ناپسند است و چگونه روابط شما را به مخاطره می‌اندازد. حالا شما نگرشی جدید نسبت به داد و هوار کردن دارید. در نتیجه احساس بهتری نسبت به خود دارید و فکر می‌کنید سر عقل آمده‌اید... اما کافی است دوباره از یکی اشتباهی سر بزند. حتی بدون فکر کردن دوباره شروع به داد و هوار می‌کنید.

پس می‌بینید که تغییر در نگرش شما را از فریاد زدن باز نمی‌دارد، چراکه

نگرش موجب کنترل رفتار نمی‌شود. برای کنترل رفتار به روشی خاص نیاز دارید تا آن را در زمانی مشخص برای مبارزه با مشکلاتان به کار گیرید. این چیزی است که راهکار نام دارد.

در فصل سوم راهکاری را که به درد چنین مواقعی می‌خورد به شما خواهیم آموخت. پس کمی صبر کنید (و سعی کنید داد و فریاد نکنید!) مسئله مهم این است که یک راهکار، برخلاف تعدیل نگرش، شما را ملزم به انجام دادن کاری می‌کند. علاوه بر این شما را آنقدر به انجام دادن دوباره و دوباره کاری وا می‌دارد تا سرانجام به نتیجه برسید. یک نگرش جدید به‌تنهایی هیچ فایده‌ای ندارد، مگر این‌که به دنبال آن در رفتارتان هم تغییر به وجود آید. مطمئن‌ترین راه تغییر رفتار استفاده از یک راهکار است.

علاوه بر آنچه تا به حال گفته‌ام، تفاوت مهم‌تری هم میان راهکار و نگرش وجود دارد. نگرش عبارت از افکاری است که در ذهن شما می‌گذرد؛ حتی اگر آن را تغییر دهید، باز عملکردتان در راستای محدودیت‌هایی است که از قبل داشته‌اید. ارزشمندترین ویژگی یک راهکار این است که شما را فرای ذهنیتان می‌برد و به جهانی بی‌نهایت بزرگ‌تر از آنچه در آن هستید، جهان قدرت‌های بی‌حد و حصر، متصل می‌سازد. مهم نیست آن جهان را چه بنامیم: ناخودآگاه جمعی^۱ یا جهان معنوی. بهتر است آن را «جهان متعالی»^۲ و نیروهای موجود در آن را «نیروهای متعالی»^۳ بنامیم.

از آنجایی که برای داشتن چنین قدرتی به راهکارها احتیاج داشتیم، وقت و تلاش زیادی را صرف آن‌ها کردم. در ابتدا اطلاعات و مفروضاتی ناقص داشتم. بایستی یک راهکار را صدها بار امتحان می‌کردم. بیمارانم نه تنها هرگز شکایت نمی‌کردند، بلکه دوست داشتند بخشی از این فرایند باشند. آن‌ها همواره مشتاق تجربه راهکارها و روش‌های جدید بودند و این تجربه و نقاط ضعف و قوتش را در اختیار من قرار می‌دادند.

این تلاش و امید مرا در مقابل آن‌ها بسیار حساس و آسیب‌پذیر کرد. نمی‌توانستم خود را قدرت برتری بدانم که از بالا با فخر و غرور به زیردستان خود چیزی عطا می‌کند. با بیمارانم احساس فاصله نمی‌کردم. همه تلاشم

این بود که موجب تسکین و آرامش خاطر آنها شوم. من هرگز با درمان سنتی موافق نبودم. تصور این که بیمار «مریض ناخوش» محسوب شود و در مانگر «شفابخش»، همواره آزارم می داد. هیچ گاه احساس نمی کردم که بهتر و برتر از بیمارانم هستم.

چیزی که به عنوان در مانگر از آن لذت می بردم، نه حفظ فاصله با بیمار، بلکه قدرت دادن به او بود. و حالا آموزش استفاده از راهکار بزرگترین هدیه ای بود که می توانستم در مسیر تغییر زندگی به آنها بدهم.

هرگز احساس نمی کردم معجزه کرده ام و از هیچ، چیزی ساخته ام. من فقط از چیزی که از قبل وجود داشت پرده برمی داشتم. باورم این بود که برای درمان هر مشکلی راهکاری وجود دارد که باید کشف و پروراند شود. من هم آنقدر پافشاری و سماجت می کردم تا این کار را انجام دهم. حتی فکرش را هم نمی کردم که این باور تا این حد مورد تأیید و تحسین دیگران قرار گیرد.

با گذشت زمان به مشاهده اثر راهکارها بر زندگی بیمارانی پرداختم که از آنها به طور منظم استفاده می کردند. همان طور که انتظار داشتم، حالا دیگر قادر به کنترل علائمی مثل اضطراب، منفی بافی، کناره گیری و غیره بودند. اما در این میان مسئله غیرمنتظره دیگری نیز در حال وقوع بود. آنها شروع به پرورش توانایی های جدیدی کردند. مثلاً با اعتماد بیش تری به ابزار خود پرداختند و خلاق تر و مبتکرتر از هر زمان دیگری شدند. برای اولین بار می دیدند که زمام امور را در دست گرفته اند و قادرند بر دنیای اطراف تأثیر بگذارند.

حتی فکرش را هم نمی کردم که این طور شود. وظیفه من بازگرداندن بیمار به حد معمول و هنجار بود. اما این بیماران با پرورش عوامل بالقوه ای که خود نیز از وجود آن باخبر نبودند، حتی از این حد معمول و هنجار نیز فراتر رفتند. راهکارها از آنچه انتظار داشتم اثربخش تر بودند؛ چراکه نه تنها درد بیماران را در زمان حال تسلی می دادند، بلکه در درازمدت نیز بر بخش های مختلف زندگی شان اثر گذاشتند.

برای روشن تر شدن تمام این وقایع، بایستی فرای خود راهکار و بر نیروهای متعالی (نیروهای آزاد شده در نتیجه استفاده از راهکار) تمرکز

می‌کردم. نیروهای متعالی، که همه ما به نوعی آن‌ها را تجربه کرده‌ایم، قدرتی پنهان و غیرمنتظره دارند که به ما اجازه انجام دادن امور به ظاهر غیرممکن را می‌دهند. اما دسترسی به این نیروها برای اکثر انسان‌ها همزمان با وقوع امری حیاتی ممکن می‌شود. در چنین مواقعی، ما با حداکثر شهامت و تدبیر وارد عمل می‌شویم، اما به محض پایان یافتن این موقعیت اضطراری این نیروها نیز کنار می‌روند و حتی فراموش می‌کنیم که چنین قدرتی داریم.

تجربه‌های بیماران دیدی کاملاً جدید از توانایی‌های بالقوه انسانی به من داد. عملکرد آن‌ها طوری بود که گویی هر روز و هر لحظه به این نیروها دسترسی داشتند؛ نیروهایی که زائیده استفاده از راهکارها بودند. این تجربه‌ها باعث شد دید من به روان‌درمانی کاملاً تغییر کند. مثلاً به جای این که مشکلات را «معلولی» بدانیم که علت آن‌ها در گذشته است، باید آن‌ها را عواملی برای تحریک و پرورش نیروهای بالقوه خود بدانیم.

اما این تنها وظیفه روان‌درمانگر نبود، بلکه وظیفه اصلی او هدایت بیماران در مسیر دسترسی عینی و محسوس به نیروهای مشکل‌گشا بود. این کار مستلزم پیروی از راهی جدید و بکر بود: یعنی مجموعه‌ای از راهکارها. یک ساعتی از صحبت من و بری می‌گذشت. او خونسرد و آرام همه حرف‌هایم را گوش داده بود و گاهی سر را به علامت تأیید تکان می‌داد. تنها یک چیز کوچک آرامش او را بر هم می‌زد. هر بار کلمه «نیروها» را به کار می‌بردم، با دودلی و تردید نگاهم می‌کرد؛ و از آن جایی که می‌دانستم حرفی در دلش نمی‌ماند، فهمیدم که باید خود را آماده یک استنطاق اجتناب‌ناپذیر کنم.

حرف‌های فیل مکاشفه‌آمیز و مجذوب‌کننده بود. تنها یک مسئله وجود داشت که هضم و درکش برابم سخت بود: نیروهای متعالی. او توقع داشت چیزی را باور کنم که نه قابل اندازه‌گیری است و نه حتی دیده می‌شود. در حالی که کاملاً مطمئن بودم متوجه این شک و تردید نشده است، ناگهان رشته افکارم را پاره کرد و گفت: «احساس می‌کنم چیزی باعث نگرانی و آزارت شده است.»

«نه، هیچی... فقط مسحور حرف‌هایتان شده‌ام.»
نگاه خیره‌ای به من کرد. احساس بدی کردم، انگار یکی مچم را گرفته بود.
«بسیار خوب، تنها یک مسئله کوچک است... خوب... خیلی هم کوچک نیست. آیا شما در مورد این نیروهای متعالی کاملاً مطمئنید؟»
کاملاً مطمئن به نظر می‌رسید. سپس از من پرسید: «آیا تا به حال تغییری اساسی در زندگی‌ات داده‌ای – مثلاً از راهی که رفتی و فکر کردی می‌توانی انجام دهی بازگردی؟»

راستش را بخواهید، بله، این اتفاق برایم افتاده بود. من زندگی حرفه‌ای‌ام را به عنوان یک وکیل شروع کردم. در بیست و دو سالگی در یکی از بهترین دانشکده‌های حقوق کشور پذیرفته شدم، در بیست و پنج سالگی با معدل بسیار بالا فارغ‌التحصیل و بلافاصله در یک شرکت حقوقی معتبر استخدام شدم. در آن زمان احساس می‌کردم قله‌ها را فتح کرده‌ام، اما طولی نکشید که همه این‌ها دلم را زد. سیستم حقوقی موجود سیستمی خفه، محافظه‌کار و ملال‌آور بود. دیگر دوست نداشتم آن کار را ادامه دهم و دائماً با این میل می‌جنگیدم. همیشه خود را با تمام سختی‌ها به جلو هل داده بودم. حال چگونه می‌توانستم پل‌های پشت سر را خراب و همه چیز را رها کنم؟ جواب خانواده‌ام را چه بایستی می‌دادم؟

با همه این حرف‌ها بالاخره کارم را رها کردم. آن روز را خوب به خاطر دارم. بیست و هشت سال داشتم. در لابی شرکتی که کار می‌کردم ایستاده و در سکوت به صورت‌هایی که از کنارم می‌گذشتند زل زده بودم. لحظه‌ای از وحشت، بازتاب چهره خود را در پنجره دیدم. چشمانم مثل مرده‌ها شده بود. ناگهان احساس کردم همه قدرتم را از دست داده‌ام و بی‌هویت و بی‌نام و نشان شده‌ام. چند لحظه بعد، احساسی متفاوت و ناآشنا به سراغم آمد: نیرو، اعتقاد و اطمینانی راسخ و مطلق که بی‌اختیار مرا به سمت دفتر رئیس‌م کشاند. عاقبت در آن شرایط سخت همه چیز را رها کردم. با سؤالی که فیل از من

پرسید به گذشته فکر کردم و فهمیدم آن روز، نه خود من، بلکه نیروی دیگر بود که مرا به سمت جلو راند.

فیل، هیجانزده از حرف‌هایم، اشاره‌ای کرد و گفت: «این همان چیزی است که از آن صحبت می‌کنم. تو در عمل، با یک نیروی متعالی روبرو شدی. مردم همواره چنین تجربیاتی دارند. اما متوجه نمی‌شوند که این احساس چیست.» در ادامه مکثی کرد و سپس پرسید: «این احساس ناگهان و بی‌هیچ زمینه‌ای به سراغت آمد، درست است؟»
سرم را تکان دادم.

«حالا فکر کن زندگی‌ات چه شکلی می‌شد اگر می‌توانستی هر موقع که دلت خواست از آن نیرو استفاده کنی؟ این چیزی است که راهکارها به تو می‌دهند.»

هنوز نمی‌توانستم وجود نیروهای متعالی را کاملاً باور کنم. اما مهم نبود. اسم این نیرو هرچه بود، می‌دانستم که واقعی است، چرا که با تغییر در زندگی‌ام آن را به‌خوبی احساس کرده بودم. اگر استفاده از راهکار باعث می‌شد هر روز به آن احساس دسترسی پیدا کنم، دیگر نام و نشان اهمیت نداشت. بسیار خوشحال بودم از این‌که شاید بتوانم در زندگی بیمارانم تغییری ایجاد کنم. این وجد و اشتیاق آن‌چنان در چهره‌ام هویدا بود که توجه آن‌ها را به خود جلب کرد.

بازخوردها همه مثبت بودند. بیمارانم عقیده داشتند که جلسات پربارتر شده‌اند. یکی از آن‌ها می‌گفت: «همیشه در حالت ابهام و بلا تکلیفی می‌ماندم و احساس می‌کردم نکته‌چندان مثبتی در جلسات وجود نداشته است. اما حالا احساس می‌کنم مفید واقع شده‌اند و توانسته‌ام برای حل مشکلاتم کاری انجام دهم.» برای اولین بار احساس کردم قادرم بیمارانم را ذره‌ذره امیدوار کنم و این همه چیز را تغییر داد. کم‌کم از آن‌ها جملات آشنایی می‌شنیدم: «تو در عرض یک جلسه به من همه آنچه را دادی که در طی سال‌ها درمان گرفته بودم.» کارم

رو به رشد بود و از این بابت خوشحال بودم. در بیمارانم همان تغییراتی را می دیدم که فیل در زمان بررسی و کشف راهکارها دیده بود. آن‌ها در زمینه‌های مختلف جسورتر و متهورتر شده بودند و زندگی‌شان به شکلی غیرمنتظره پیشرفت کرده بود.

حالا بیست و پنج سال از اولین دیدار من و فیل گذشته است. عقاید او کاملاً درست بود: راهکارها باعث اتصال روزانه به نیروهای متعالی و در نهایت تغییر در زندگی افراد می شوند. هرچه بیشتر از این راهکارها استفاده می کردم، بیشتر تر می فهمیدم که این نیروها هدیه‌ای هستند از جانب کسی یا چیزی بالاتر. آن‌ها با قدرت خارق‌العاده خود امکان انجام دادن کارهایی را می دادند که پیش از آن هرگز انجام نداده بودم. سرانجام در طول زمان پذیرفتم که این نیروهای جدید از طرف نیروهای متعالی به من بخشیده می شوند و نه تنها خودم آن‌ها را تجربه کردم، بلکه نحوه دسترسی به آن‌ها را به بیمارانم نیز آموزش دادم.

هدف از نگارش این کتاب این است که شما نیز بتوانید از آن نیروها استفاده کنید. این نیروها نوع نگاهتان به زندگی و مشکلات را دگرگون می کنند. مشکلات دیگر موجب ترس و به هم ریختگی‌تان نمی شوند. شما یاد خواهید گرفت به جای این که بپرسید: «آیا راهی برای این مشکل هست؟» بپرسید: «کدام راهکار برای حل این مشکل مناسب است؟»

من و فیل طی شصت سال تجربه روان‌درمانی، چهار مشکل و مانع اساسی را در زندگی انسان‌ها شناسایی کردیم. مقدار شادی و رضایت هر فرد در زندگی بستگی به میزان رهاسازی خود از این چهار مشکل اصلی دارد. هر کدام از چهار فصل بعدی این کتاب به شرح یکی از این مشکلات و همچنین ارائه مناسب‌ترین و مؤثرترین راهکار برای حل آن می پردازد. ما برایتان توضیح می دهیم که چگونه هر راهکار شما را به یک نیروی متعالی متصل می سازد و چگونه آن نیرو مشکلاتان را حل خواهد کرد.

اگر مشکلات شما دقیقاً با مشکلات و تجربه‌های بیماران این کتاب یکسان نیستند، اشکالی ندارد. این بدان معنا نیست که راهکارها برایتان بی‌فایده‌اند. بلکه آن‌ها به همان میزان و در شرایط متفاوت به شما کمک خواهند کرد. در انتهای هر فصل به شرح «سایر کاربردها»های هر راهکار خواهیم پرداخت که احتمالاً در بین آن‌ها حداقل یک مورد وجود دارد که به درد شما بخورد. این که مشکل شما چیست و چه شکلی دارد آن قدر مهم نیست. آنچه حائز اهمیت است، استفاده از راهکارها و چهار نیروی متعالی حاصل از آن‌هاست؛ چراکه این نیروها نیاز اولیه یک زندگی کاملند.

در این کتاب همه چیز بر اساس تجربه‌های واقعی انجام گرفته و آزمایش شده است. از شما می‌خواهیم آن‌ها را موشکافانه و منتقدانه بخوانید. شاید برایتان سؤال‌هایی پیش آید. ما قبلاً اکثر این سؤال‌ها را شنیده‌ایم و در انتهای هر فصل به بیش‌تر آن‌ها پاسخ داده‌ایم. اما پاسخ واقعی در استفاده از راهکارهاست. این کار باعث می‌شود اثر نیروهای متعالی را تجربه کنید. طبق یافته‌ها، تجربه مکرر این نیروها منجر به از بین رفتن تمام تردیدها و مخالفت‌ها می‌شود.

در انتهای هر فصل از شما می‌خواهیم که از راهکار استفاده کنید و به همین منظور ماهیت مشکل، راهکار مربوط و نیز نحوه کاربرد آن را به صورت خلاصه‌ای در اختیارتان قرار می‌دهیم.

در پایان فصل چهارم، شما چهار راهکار اصلی را برای یک زندگی تمام و کمال فرا گرفته‌اید. شاید فکر کنید همین کافی است. اما این طور نیست. شاید تعجب کنید اگر بدانید اکثر مردم استفاده از راهکار را با این‌که برایشان مفید بوده است، پس از مدتی متوقف می‌کنند. این یکی از احمقانه‌ترین خصوصیات انسان‌هاست که حتی ثمربخش‌ترین چیزها را پس از مدتی کنار می‌گذارند و دیگر از آن استفاده نمی‌کنند.

قصد ما این است که به شما کمک کنیم تغییری اساسی در زندگیتان به

وجود آورید. اگر شما هم همین را می‌خواهید، باید بر سختی وجودتان غلبه کنید. این بزرگ‌ترین کاری است که باید انجام دهید. باید ببینید چه مسائلی شما را از استفاده از راهکار باز می‌دارد و به دنبالش راهی برای مقابله با آن مسائل پیدا کنید. در فصل ششم، با معرفی پنجمین راهکار به شما خواهیم گفت چگونه این راه را پیدا کنید. راهکار پنجم، که به نوعی اصلی‌ترین راهکار است، به کنترل استفاده از چهار راهکار دیگر می‌پردازد.

یک چیز دیگر هم هست که باید از وجود آن مطمئن باشید: ایمان. شما باید اطمینان حاصل کنید که در استفاده از راهکار و اتصال به نیروهای متعالی، ایمانتان را از دست نخواهید داد. این نیروها آنقدر اسرارآمیز و مبهمند که غیرممکن است گاه‌گاهی به وجودشان شک نکرد. برخی این موضوع را مسئله وجودی عصر مدرن می‌نامند: چگونه می‌توان به چیزی کاملاً غیرعینی و ناملموس ایمان داشت؟ مثلاً خود من در خانواده‌ای بزرگ شدم که چیزی به اسم ایمان را قبول نداشتند و از هر آنچه با علم و منطق قابل توضیح نبود (مثل نیروهای متعالی) می‌گذشتند. در فصل هفتم، به حرف‌های خود در مورد اعتقاد و اطمینان به این نیروها سندیت می‌دهیم و به شما کمک می‌کنیم جایگاه این نیروها را در زندگی خود بیابید.

حرف مرا باور کنید. اگر من یاد گرفتم ایمان داشته باشم، پس هر کس دیگری هم می‌تواند.

هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم به این نیروها اعتقاد پیدا کنم. اما اشتباه می‌کردم. فیل معتقد بود هر زمان که شخصی از یک راهکار استفاده کند، نیروهای متعالی را آزاد می‌سازد که نه تنها برای خود فرد، بلکه برای اطرافیان او نیز مفیدند. در طول سال‌ها، بیش‌تر و بیش‌تر حرفش را باور کردم. وجود نیروهای متعالی برای ما انسان‌ها نه تنها سودمند، بلکه حیاتی است و بدون وجود آن‌ها نمی‌توانیم به زندگی خود ادامه دهیم. با خواندن فصل هشتم، شما نیز به این حرف اعتقاد پیدا خواهید کرد.

سلامت جامعه بستگی به تلاش هر فرد دارد. هر زمان که یک نفر به نیروهای متعالی دست یابد، در حقیقت تمام افراد جامعه از آن بهره‌مند می‌شوند. این موضوع مسئولیتی ویژه به عهده کسانی می‌گذارد که از راهکار استفاده می‌کنند. آن‌ها در رساندن نیروهای متعالی به باقی افراد جامعه و ساختن اجتماعی جدید و تازه‌نفس، مسئولند.

من هر روز صبح به دلیل وجود نیروهای متعالی خدا را شکر می‌کنم. این نیروها همواره خود را به شکلی جدید نمایان می‌سازند. پس بیایید با ما در جادوی این نیروها سهیم شوید.

راهکار: خلاف عادت

نیروی متعالی: نیروی پیش‌برنده

یکی از بیمارانم به نام وینی استعدادی عجیب و غریب در دور کردن افراد از خودش داشت. بار اول که در مطبم به او خوشامد گفتم، در پاسخ با لحن نیشدار و طعنه آمیزی گفت: «وای، چه دکور بی نظیری! این آشغال‌ها را از کجا خریده‌ای؟» اگر او این بذله‌گویی را در مواجهه با غریبه‌ها انجام نمی‌داد، می‌شد گفت که کم‌دینی با استعداد است. وقتی برای اولین بار او را دیدم، سی و سه ساله بود. بیش از ده سال بود که کار کم‌دی انجام می‌داد و هرگز از کلوب‌های کوچک پا را فراتر نگذاشته بود.

این موضوع ربطی به داشتن شانس و فرصت‌های خوب نداشت. کارفرمایش همه سعی خود را کرده بود که او را به جاهای بهتری مثل کلوب‌های بزرگ‌تر، گردهمایی‌ها و سریال‌های کم‌دی برساند. تازه وینی در میان همه داوطلبین شانس دیگری هم داشت: او خیلی بامزه بود. اما مشکل این‌جا بود که تمام تلاش‌های رئیسش را نقش بر آب می‌کرد. یک بار که رئیسش با صاحب یکی از بهترین کلوب‌ها قرار ملاقاتی گذاشته بود (از آن نوع قرارهایی که می‌توانست در آینده شغلی شخصی بسیار مؤثر باشد)، وینی سر قرار حاضر

نشد. حتی تلفن هم نکرد تا علت نیامدنش را توضیح دهد یا بخواهد قرار دیگری بگذارد. آن‌جا بود که دیگر خون رئیسش به جوش آمد و تهدید کرد که اگر ببیندش با دستان خود او را خواهد کشت.

از وینی پرسیدم چرا آن روز سر قرار نرفته. بهانه مسخره‌ای آورد. با لحنی محزون گفت: «آخر من اصلاً دوست ندارم که صبح زود از خواب بیدار شوم و رئیس هم این را می‌داند.»

«خوب، اما می‌توانستی برای آینده شغلی‌ات هم که شده یک بار استثناء قائل شوی.»

صورت تپش را قاطعانه تکان داد و گفت: «نه، من عقیده ندارم که آدم به خاطر شغل و آینده بهتر، خود را به هر زحمتی بیندازد. این باعث پریشانی‌ام می‌شود.»

با این حرف‌ها پس طبیعی بود که حال و روز وینی این باشد. آن‌قرار تنها نمونه‌ای از تمام کارهایی بود که برای تخریب خود و خانواده‌اش انجام می‌داد. نمونه دیگر وقتی بود که کارفرمایش او را برای اجرای نمایش به جشنی در یک خیریه برد. همه چیز خوب بود تا وقتی که شروع کرد به گفتن جوک‌های زشت و سرانجام در حالی که جمعیت او را هو می‌کردند، صحنه را ترک کرد. گویی از دست انداختن مردم لذت می‌برد.

یک بار دیگر که کارفرمایش می‌خواست او را به یک مهمانی ببرد که پر از افراد بانفوذ و تصمیم‌گیرنده در سینما و تلویزیون بود، وینی مست و ژولیده، در حالی که بوی استفراغ می‌داد، در آن‌جا حاضر شد.

از او پرسیدم: «آیا هرگز از خود پرسیده‌ای که چرا عمداً همه چیز را خراب می‌کنی؟»

«من چیزی را خراب نمی‌کنم. فقط دوست ندارم خود را بفروشم. باید در مهمانی‌ها خود را سانسور کنی و تملق افراد را بگویی تا شاید مرحمتی کنند و از سر لطف برایت کاری انجام دهند. در آخر هم فقط برای این‌که خود را