

خودتان را دوباره بسازید

-
- سرشناسه: چندلر، استیو، ۱۹۴۴-م.
عنوان و نام پدیدآور: خودتان را دوباره بسازید: چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید باشید/استیو چندلر؛ ترجمه اسماعیل نوری.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری: ۳۰۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۹۹-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Reinventing yourself: how to become the person you've always wanted to be, 1998.
یادداشت: نمایه.
عنوان دیگر: چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید باشید.
موضوع: خودسازی
موضوع: (Self-actualization) Psychology
شناسه افزوده: نوری، اسماعیل، ۱۳۶۳-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ج۹ خ/۶۳۷ BF
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۶۰۶۴۴۹
-

خودتان را دوباره بسازید

چگونه به کسی تبدیل شوید
که همیشه می خواستید باشید

استیو چندلر
ترجمه اسماعیل نوری



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Reinventing Yourself
How to Become the Person You've
Always Wanted to Be
Steve Chandler
Career Press, 2005



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

استیو چندلر

خودتان را دوباره بسازید

چگونه به کسی تبدیل شوید که همیشه می‌خواستید باشید

ترجمه اسماعیل نوری

چاپ سوم

۱۱۰۰ نسخه

۱۳۹۸

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۲۹۹-۱

ISBN: 978-600-278-299-1

Printed in Iran

فهرست

- پیشگفتار: پيله‌ها پرواز نمی‌کنند..... ۱۱
- مقدمه: مالک هستيد يا قربانی؟..... ۱۵

بخش اول: مالکان روح

۱. غل و زنجیرتان را باز کنید..... ۲۷
۲. زندگی چیز مزخرفی است و آخرش هم تو می‌میری؟..... ۳۵
۳. آفریده‌های شگفت‌انگیز انسانی..... ۳۹
۴. این قدر نگویند «من همینی‌ام که هستم»..... ۴۷
۵. ما خودمان را یا بدبخت می‌کنیم یا نیرومند..... ۵۳
۶. نهایت عوام‌فریبی..... ۵۷
۷. حس مالکیت به گوشت و خون شما ربطی ندارد..... ۶۵
۸. مردن در منطقه آسایش..... ۷۵
۹. بازی‌کشنده جلب و تغییر..... ۷۹
۱۰. مسیر ترس تا عمل را طی کنید..... ۸۵
۱۱. حسن آنی اشتیاق..... ۹۳
۱۲. تصمیم گرفتیم دیگر ضعیف نباشم..... ۹۹

بخش دوم: مالکیت روابط

۱۳. دوست داشتن یعنی بازی با اعداد ۱۰۹
۱۴. ما در حال بالا رفتن از نردبانیم ۱۱۵
۱۵. نردبان در وجود شماست ۱۲۱
۱۶. شما می‌توانید تا آسمان از پله‌ها بالا بروید ۱۲۷
۱۷. نیازی نیست برای یک روز ملکه باشید ۱۳۵
۱۸. «پله» در دیار «نه» زندگی می‌کند ۱۴۱
۱۹. عشق از قلب سرچشمه نمی‌گیرد ۱۴۵
۲۰. لطفاً و رای آنچه احساس می‌کنید باشید ۱۴۹
۲۱. ما یا بخشنده‌ایم یا گیرنده ۱۵۳
۲۲. چگونه فردی قربانی را متحول می‌کنید؟ ۱۵۷
۲۳. عفو و گذشت یک اصل است ۱۶۳

بخش سوم: جملات مرگ و زندگی

۲۴. کلمات می‌توانند از داروها مؤثرتر باشند ۱۷۳
۲۵. چگونه درباره خودمان قضاوت می‌کنیم ۱۸۱
۲۶. گذشتن یا درس گرفتن ۱۸۵
۲۷. اختلال کمبود اراده‌تان را درمان کنید ۱۹۱
۲۸. عزیزم، ما دخترمان را خجالتی بار آورده‌ایم ۱۹۹
۲۹. متأسفم، ولی من گرفتار بودم ۲۰۵
۳۰. غمگین‌ترین داستانی که تا به حال گفته شده ۲۱۱
۳۱. چرا احساس دلخوری نمی‌کنید؟ ۲۱۵
۳۲. نه گفتن به پسرهای در حاشیه ۲۱۹

۳۳. بادبادک با ورزش باد بالا می‌رود..... ۲۲۳

بخش چهارم: آتش اشتیاق را در «خود» تان شعله‌ور کنید

۳۴. حالا می‌توانید بدون دست برانید..... ۲۳۱

۳۵. مهندسی تبدیل رؤیاها به واقعیت ۲۳۵

۳۶. شادی شما خودخواهی نیست ۲۴۳

۳۷. و شما قدرتمند خواهید شد..... ۲۴۷

۳۸. نحوه زندگی کردن برای صدساله شدن..... ۲۵۳

۳۹. هر راه‌حلی مشکلی دارد..... ۲۵۷

۴۰. از خودتان بودن دست بردارید..... ۲۶۳

۴۱. بیوکامپیوتر شما ویروسی شده است..... ۲۶۹

۴۲. آیا خود آن‌ها ابلهان به‌خنده وادارکننده نیستند؟..... ۲۷۵

۴۳. تغذیه آتش روح..... ۲۸۱

۴۴. سواران بر موج..... ۲۸۵

۴۵. یافتن عشق پشت نقاب..... ۲۸۹

۴۶. سلاح سری روح انسان..... ۲۹۳

نمایه..... ۲۹۹

هیچکس نمی تواند شما را وادار به تغییر کند.
هیچکس نمی تواند شما را از تغییر بازدارد.
هیچکس واقعاً نمی داند که شما چطور باید تغییر کنید.
حتی خودتان.
نمی دانید تا زمانی که دست به کار شوید.

دیوید ویسکات

هنر ریسک کردن

پیشگفتار

پيله‌ها پرواز نمى‌کنند

بسیاری از ما در پيله‌ای از شخصیت – داستانی ساختگی از این‌که چه کسی هستیم – زندگی می‌کنیم.

درون این پيله کوچک، تاریک و غبارآلود به نظر می‌رسد، و ما گمان می‌کنیم نمی‌توانیم از آن خارج شویم. داستان‌هایی درباره شخصیت‌مان به خودمان می‌گوییم، اما این داستان‌ها واقعیت ندارند. در اعماق وجودمان، می‌دانیم که ورای این شخصیتیم.

اگر بخواهیم می‌توانیم پيله را پاره کنیم. می‌توانیم پيله را کنار بزنیم و روشنائی جهان را ببینیم. می‌توانیم پرواز کردن را یاد بگیریم.

با این حال بیشتر ما همه زندگی‌مان را محبوس درون شخصیت‌هایمان به سر می‌بریم و هیچ‌وقت نمی‌فهمیم که می‌توانیم این پيله را ترک کنیم. ما قربانی محدودیت‌هایی هستیم که خودمان ایجادشان کرده‌ایم. هر روز صبح به دنیایی تیره و تاریک چشم باز می‌کنیم. مشکلات بسیار زیادی دور ما حلقه زده‌اند؛ تقریباً هیچ پرتو نوری وجود ندارد. فشار آوردن به دیواره درونی پيله بیهوده به نظر می‌رسد. چرا به خودم زحمت بدهم؟

من همین‌ام که هستم.

پس چرا افرادی هستند که یاد می‌گیرند با زور و زحمت پيله را کنار بزنند؟ آن‌ها چگونه یاد می‌گیرند خودشان را کاملاً از نو بسازند؟ گفته می‌شود این افراد چنین احساس می‌کنند که در حال یادگیری پروازند. در واقع، آن‌ها در حال بازآفرینی خودشان هستند. و در این فرایند، به مالکان روح انسانی تبدیل می‌شوند. آن‌ها دیگر قربانی نیستند.

چرا شادمان نیستید؟
چون ۹۹/۹ درصد از چیزهایی که به آنها فکر می‌کنید،
و تمام کارهایی که انجام می‌دهید،
برای خودتان است،
و این خود وجود ندارد.

وی وو وی

مقدمه

مالک هستید یا قربانی؟

وقتی زندگی‌تان را از گذشته تا کنون مرور می‌کنید، می‌بینید همواره دو مسیر اصلی برای زیستن داشته‌اید. در هر زمان معین، در یکی از این دو مسیر بودید؛ یا مالک روح انسانی بودید، یا قربانی شرایط.

یک مسیر، مسیر مالکیت، همین‌طور که پیش می‌روید شما را از نو می‌سازد. این مسیر در چرخه همیشه در حال توسعه‌ای از محبت، بصیرت و شجاعت، به شکلی درخور توجه شما را بازآفرینی می‌کند. مسیر دیگر (مسیر قربانی) شما را کند و بی‌حرکت می‌کند. درست همان‌طور که وقتی عضلاتتان حرکت نکنند خشک و منقبض می‌شوند، وقتی هم که در مسیر قربانی هستید قلب و روحتان از کار می‌افتند.

یک روش برای دستیابی به تصویری عینی از مالک روح انسانی، تماشای فیلم اجرای آهنگ «هتل دلشکستگان» الویس پریسلی^۱ است، زمانی که بیست سال داشت و کاملاً شاد و سرزنده بود. شما شادی، قدرت و مالکیت بانشاط روح را در او می‌بینید.

1. Elvis Presley

مالکان خودشان را کاملاً وقف کاری می‌کنند که دارند انجام می‌دهند. آن‌ها همه انرژی‌شان را در لحظه حال بیرون می‌ریزند.

دیو مارش،^۱ در بیوگرافی موسیقایی روشنگرانه‌اش با نام الویس (۱۹۹۷)، درباره لحظه‌ای می‌نویسد که الویس پریسلی روی صحنه نمایش آمریکا غوغا به پا می‌کند. خواننده جوان در اولین حضورش در برنامه استعدادیابی تلویزیون برادران دُرسی،^۲ دنیا را به لرزه درآورد. مارش به توصیف شاهکار شگفت‌انگیز «هتل دلشکستگان» الویس پرداخت و نتیجه گرفت: «او مالک آهنگ و جمعیت بود.»

وقتی کاملاً خودمان را وقف چیزی می‌کنیم، مالکش می‌شویم. به عبارتی، روحمان را به طور کامل دور آن می‌تنیم، می‌پیچیم، و می‌پوشانیم.

مالکیت شکلی از مسئولیت آفرینشی است، درست مثل هری اس. ترومن که مالکیت ریاست‌جمهوری را لحظه‌ای به دست آورد که گفت: «مسئولیت همه چیز را به عهده می‌گیرم!»

در فیلم سینمایی خون‌بها،^۳ شخصیتی که نقش آن را مل گیbson^۴ بازی می‌کرد، تغییر مسیری چشمگیر و شگفت‌انگیز از قربانی [بودن] به مالک [بودن] می‌دهد. او بعد از ربوده شدن پسرش به دست جنایتکاران سادیست، مجبور می‌شود با خواسته‌های آن‌ها کنار بیاید. او می‌پذیرد تسلیم و مطیع باشد و کل نیمه اول فیلم نقش یک قربانی خوب را بازی می‌کند. اما بعد، از کوره درمی‌رود و از همراهی با آن‌ها امتناع می‌کند. در نقطه عطف فیلم او تبدیل به مالک می‌شود:

«اگر آن‌ها پسر من را به این دلیل ربودند که گمان می‌کردند من این همه پول به آن‌ها می‌دهم، پس مشکل منم.»

لحظه‌ای که او مشکل را مال خود کرد، آزاد بود که راه‌حل باشد. او از قربانی بودن به مالک بودن تغییر جهت داد.

غم‌گین در انتهای جاده متروک

در طول سال‌ها، مشاهداتم به عنوان مشاور و محرک بهره‌وری [افراد] به من ثابت کرده است که در هر موقعیت معین تنها دو نوع از افراد وجود دارند: قربانیان و مالکان.

قربانی کسی است که قدرت را به مثابه چیزی ورای کنترل خویش می‌بیند. قربانیان بر حسب عادت، سبکی غریب و بدبینانه در دیدگاه و توصیفشان از دنیا و مردم دارند. و گرچه این قربانی بودن اغلب ممکن است یک عمر طول بکشد، فقط عادت است. وقتی درک شود، به سرعت [چیزی] جایگزین [آن] می‌شود.

این کتاب درباره چیزی است که باید جایگزین این عادت شود.

قربانیان عادت خود را به ارث نمی‌برند. آن‌ها با تفکرات خویش خودشان را دچار آن می‌کنند. و غم‌انگیز این است که طرز فکر آن‌ها در حد ابتدایی بودن تفکر مسطح بودن جهان، مبتنی بر کژفهمی بنیادی است: قربانیان فکر می‌کنند تمام قدرت در بیرون از خودشان نهفته است. آن‌ها گمان می‌کنند قدرت در افراد دیگر و در محیط اطراف وجود دارد.

قربانیان سپس این تصور غلط را با فکر کردن و گفتن عبارات عمیقاً بدبینانه درباره هر چیزی که آن‌ها را به چالش می‌کشد، ادامه می‌دهند. آن‌ها به راحتی دلسرد می‌شوند، و از عباراتی مانند «وضع نامساعد بشریت» و «تراژدی زندگی انسانی» استفاده می‌کنند. داستان‌هایشان لحن کسل‌کننده افرادی را دارد که همیشه در سایه خودشان زندگی می‌کنند و انرژی پایدار کمی برای هر چیزی دارند. گرایش منفعل آن‌ها به ابتلائی

افسردگی اظهارنظر آندره ژید را یادمان می‌آورد که معتقد بود: «غمگینی تقریباً همیشه شکلی از خستگی است.» این غمگینی مایه دلشکستگی و اندوه است چرا که خیلی بی‌مورد است.

بعد از رسوایی‌های شرکت انرون^۱ و رویدادهای متعاقب آن که خیلی از مدیران ارشد شرکت‌ها را راهی زندان کرد، خیلی از مردم نتیجه گرفتند که حتماً «اقتصاد بازار آزاد» یا «نظام سرمایه‌داری» مشکلی دارند. واکنش معمول فرد قربانی این بود: شانه خالی کردن از مسئولیت شخصی و نسبت دادن آن به عاملی مبهم و تهدیدآمیز که در حال قربانی کردن همه ماست. اما آنچه واقعاً در این رسوایی‌ها سزاوار سرزنش بود رفتار فردی مجرمان و رفتار غیراخلاقی تاجران بود. آن‌ها آدم‌های خاصی بودند. هرچه بیشتر [مشکل را] به ورای انسان‌ها تعمیم دهیم و آن را تقصیر «نظام» بدانیم، آیندگان نیاز کمتری به پاسخگو بودن خواهند داشت.

وکلاهای دادگاه تلاش کردند تا (با موفقیت) مسئولیت شخصی او جی سیمپسون^۲ برای کشتن دو نفر را بیشتر به نژادپرستی ربط دهند تا گناهکاری یا بی‌گناهی او. آن‌ها می‌دانستند که هیئت منصفه ترجیح می‌دهند بیشتر با احساس عمومی قربانی بودن اغوا شوند تا این‌که مالکیت مسئولیت مدنی خود را گردن بگیرند. قربانی بودن همیشه راه آسان‌تری برای درپیش گرفتن است.

از طرف دیگر، مالکان مسئولیت کامل زندگی‌شان را به عهده می‌گیرند. آن‌ها حتی مسئولیت سطوح انرژی خود را، در هر حالتی که باشند، به عهده می‌گیرند. آن‌ها به طور مداوم از قدرت روح انسانی بهره‌برداری می‌کنند. آن‌ها از این روح به‌منزله آتشی برای ساختن و پرداختن و سپس بازآفرینی کسی که هستند استفاده می‌کنند. آن‌ها برای

1. Enron 2. Oj Simpson

تأمین انگیزش خود به دنبال منابع بیرونی نمی‌گردند. آن‌ها منتظر رستگاری نمی‌مانند. آن‌ها آرزو نمی‌کنند که ای کاش در جای دیگری بودند. مالکان با ناتانیل براندن^۱ انگیزه‌دهنده هم‌عقیده‌اند که: «کره زمین ستاره دوردستی است که باید راهی برای رسیدن به آن پیدا کنیم.»

از منظر فرد مالک، کودکان همیشه ارزش مشاهده شدن را دارند چرا که آن‌ها سیاره‌ای را که روی آن هستند دوست دارند و از آن لذت می‌برند. کودکان به طور مداوم خودشان را می‌آفرینند. می‌توانیم روح آن‌ها را در فضا احساس کنیم. برای شنیدن فریادهای شادی از حیات مدرسه فقط باید کمی پنجره را باز کنیم. آن‌ها فریاد می‌زنند: «هی! تو رئیس من نیستی!»

در محل کسب و کار بزرگسالان، هیچ کجا فریادهای شادی شنیده نمی‌شوند. آن صداها کجا رفتند؟ چه اتفاقی افتاد؟

در برخی از ما، این روح کاملاً به خفا رفته است، [و] فقط منتظر شعله‌ور شدن دوباره یک حادثه بیرونی غم‌انگیز (مثل یک فاجعه) است. اما لازم نیست منتظر چنین بحرانی باشیم. ما می‌توانیم این روح را دوباره احساس کنیم اگر مایل به استنشاق زندگی درون آن باشیم. این روح شعله‌ای فناپذیر است. می‌توانیم این آتش را شعله‌ورتر کنیم اگر مایل به شناخت روش آن باشیم. همه مطلب این است که ما خود و دیگران را چطور می‌بینیم. ما می‌توانیم با یافتن کلماتی برای فکر کردن، گفتن، و حتی آواز خواندن، اکسیژن این روح را تأمین کنیم. بیایید با این جمله شروع کنیم: «این نور کوچک از من است. می‌خواهم بگذارم بدرخشد.»

عملکرد قربانی شکلی از پرخاشگری منفعل است. این کار برای رسیدن به خوشبختی است [اما] نه با درستکاری یا مشارکت به وجود آمده از تجربیات یا بینش یا عشق کسی، بلکه با فریب دیگران از طریق تهدید خاموش (و نه چندان خاموش) آنها. قربانی دست به دامن دیگران می شود تا آنها بیماری / بحران / انحلال روانی دیگر او را دریابند و با این کار آنها را وادار می کند که به نجاتش بیایند یا طوری که او می خواهد رفتار کنند، یا به راحتی طوری آنها را به سیاه روزی تهدید می کند تا آنها کاری را که او می خواهد انجام دهند. ایفای نقش قربانی در تضاد با کاری است که قصد انجام دادنش را دارید. این کار را نکنید. اگر دارید این کار را می کنید، از آن دست بکشید.

استیون پرسفیلد
جنگ هنر

بخش اول
مالکان روح

روح (Spirit) — (spir'it) اسم. ۱. اصل حیاتی یا نیروی
حیات بخش در میان موجودات زنده.

دیکشنری آمریکن هریتیج

غل و زنجیرتان را باز کنید

برای این که یاد بگیریم چطور مالک روح انسانی باشیم، آگاهی از این که مالک بودن چه حس و نمودی دارد، مفید واقع می شود. این به داشتن یک تصویر ذهنی کمک می کند.

یادم می آید که چند سال پیش به دو دخترم تصویری ذهنی ارائه دادم. مارجی و استفانی هر دو تکالیف آواز مدرسه را تمرین می کردند. مارجی مشغول خواندن تک خوانی ترانه ای از دیو و دلبر^۱ برای گروه سرود کلاس ششم مدرسه بود، و استفانی برای نمایش استعداد دبیرستان، که قصد داشت در آن ترانه ماریا کری^۲ با نام «قهرمان» را بخواند، تمرین می کرد. هر دوی آن ها از من خواستند تا به تمرینشان گوش کنم. گوش کردم، و به آن ها گفتم که از نظر موسیقی و آهنگ آن قدر که باید خوب می خوانند. هر دوشان صدای خوبی داشتند و بانت ها هماهنگ بودند، اما یک چیزی کم بود: روح – اصل حیاتی – نیروی حیات بخش. به آن ها گفتم که خوب بود قدری اجازه می دادند تا واقعاً به آن

1. *Beauty and the Beast* 2. Mariah Carey

[سطح] برسند. پیشنهاد کردم که دوباره شروع به تمرین کنند، تا با تمرین کافی به وضعیت مالکیت آهنگ برسند. تا به آن احساسی که ترانه همه چیز آن‌ها بود، و قدرتمندانه، ذاتاً از آن‌ها خارج می‌شد، برسند.

مارجی با پونز تکه کاغذی را به دیوار اتاق خوابش چسباند و هر بار که ترانه‌اش را خواند یک علامت روی آن گذاشت. او آن را بارها و بارها خواند.

استفانی هم بیشتر و بیشتر تمرین کرد، و هنوز ترانه‌اش که آزمایشی و ناپخته بیرون می‌آمد، مانع راه بود. اما هر دوی آن‌ها تحت فشار بودند.

سرانجام، زمان کنسرت مارجی فرارسید و او عالی بود. وقتی زمان تک‌خوانی او رسید، [کاملاً] از بقیه متمایز بود چرا که با حرارت و پرانرژی [ترانه‌اش را] خواند، در حالی که دختران و پسران دیگر آن شب شبیه روایت‌های کوچک محتاطی بودند. تمرینات اضافی به مارجی مالکیت داده بود.

بعد از آن نوبت نمایش استعداد استفانی بود، و هنوز چیزهایی در ترانه‌اش لنگ می‌زدند. تمریناتش هنوز اجرایش را به جایی نمی‌رساند.

بنابراین فکری به سرم زد. به فروشگاه فیلم‌های ویدئویی رفتم و نسخه دست دومی از مستند موسیقایی زندگی جنیس جاپلین^۱ را پیدا کردم. این فیلم شامل اجرای کنسرتی بود که من آن‌قدر خوش شانس بوده‌ام که شخصاً در آن حاضر باشم – شاهکار او در جشنواره مونتري پاپ به همراه گروهش بیگ برادر^۲ و شرکت هُلدینگ^۳.

موقع اجرای این کنسرت، من در پادگان مونتري در ارتش ایالات متحده خدمت می‌کردم. اواخر بعدازظهر که جنیس با اجرای «غل و

1. Janis Joplin 2. Big Brother 3. The Holding Company

زنجیر» دنیای موسیقی را [مثل یک بادکنک] ترکاند، من به تنهایی در صندلی ردیف چهارم نشسته بودم. همان صحنه همچنین در فیلم موتری پاپ^۱ با ماما کاس الیوت^۲ ضبط شده [که] مانند همه مخاطبان در واکنش به جنیس جاپلین، [در حالی که] از حیرت دهانش باز مانده، نشان داده شده است.

جنیس جاپلین آن روز در تب و تاب بود. هیچ وقت چیزی شبیه آن ندیدم. هیچ یک از راکرهای زن عصبانی و خشمگین امروزی کاملاً عین آن روح را ندارند چرا که جنیس خشمگین نبود، او به خوبی پرشور و حرارت بود.

نوار ویدئویی را برای استغانی و مارجی گذاشتم تا تماشا کنند، و می خواستم در آن به اجرای «غل و زنجیر» اشاره کنم. با هم به تماشا نشستیم، و طبق معمول، هنگام تماشا هیجان زده شدم و اشک در چشمانم حلقه زد.

همان احساسی به من دست داد که همیشه وقتی مالکیت روح را می بینم به من دست می دهد. آن اوایل وقتی الویس جوان را دیدم این احساس به من دست داد. عادت داشتم با تماشای بازی فوتبال بازیکن دیوانه حیرت انگیزی به نام چاک سسیل^۳ این احساس را به دست آورم. من با تماشای بازی بسکتبال مایکل جردن^۴ که مبتلا به آنفولانزا بود و با وجود این در سراسر سالن از حریف پیش افتاد، یا با تماشای آلوین لی^۵ و «ده سال بعد در ووداستوک»،^۶ این احساس را به دست آورده ام. با تماشای پاوروتی^۷ در حالی که آهنگ «نسون دورما»^۸ را خواند و تقریباً از شعف و حجم صدای این آهنگ منفجر شد، این احساس را به دست

1. Monterey Pop 2. Mama Cass Elliot 3. Chuck Cecil

4. Michael Jordan 5. Alvin Lee 6. Ten Years After at Woodstock

7. Pavarotti 8. Nessun Dorma

آورده‌ام. با تماشای مارلون براندو^۱ در سربازهای یک‌چشم^۲ و جک نیکلسون در چند مرد خوب^۳ این احساس را به دست آورده‌ام. با شنیدن آواز بوفی سنت ماری^۴ «خدا زنده است، معجزه در جریان است» برگرفته از رمان بازنده‌های زیبای^۵ لئونارد کوهن^۶، این احساس را به دست آورده‌ام. وقتی در پیشگاه مالک روح قرار می‌گیرید، این احساس را می‌شناسید.

مالکان روح، بازنده‌های زیبا هستند. آن‌ها خطر همه‌چیز را به جان می‌خرند. آن‌ها بازنده‌اند چون تمام ترسشان از خجالت را باخته‌اند. آن‌ها تمام موانع بروز احساسات را باخته‌اند. آن‌ها همه نگرانی‌هایشان از قضاوت دیگران را باخته‌اند.^۷

هنگامی که جنیس جاپلین می‌خواند، چشم‌های استفانی درشت شد. اشتیاق و رهایی و قدرت در آن بانوی کوچک چیزهایی بودند که فقط یک جسد از آن‌ها مبرا می‌بود. وقتی ترانه تمام شد، تصویر ماما کاس را نشان داد در حالی که [با دهان باز] می‌گفت: «واای»، درست مانند استفانی که چیزی شبیه آن را گفت.

وقهرمان ظاهر می‌شود

در حالی که نوار ویدئو را کنار می‌گذاشتم، به استفانی گفتم: «زمان‌هایی در زندگی وجود دارند که می‌دانی فرصت داری تا واقعاً بتوانی موفق شوی. تو خواننده بزرگی هستی، پس من می‌دانم می‌خواهی ترانه‌ات را خیلی خوب در این نمایش بخوانی. تو باید برای خودت تصمیم بگیری که می‌خواهی چقدر موفق شوی. تو هرگز کسی که فکر می‌کنی نیستی. تو

1. Marlon Brando 2. *One Eyed Jacks* 3. *A Few Good Men*

4. Buffy ste. Marie 5. *Beautiful Losers* 6. Leonard Cohen

۷. در این‌جا منظور نویسنده این است که مالکان روح با از دست دادن ترس‌ها و نگرانی‌های بی‌مورد «بازنده‌های زیبایی» هستند که با باختن این چیزها در اصل برنده شده‌اند نه بازنده! -م.