

راهکار

مشکلات خود را
به فرصت تبدیل کنید

فیل اشتوتس و بری میشلز

ترجمه سحر امین



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
- هزارتو ۶۸
- انصاف ۷۱
- نیروی متعالی: نیروی تابش ۷۲
- راهکار: عشق فعال ۷۵

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

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 تخم‌مرغ‌ها باشیم..... ۲۰۵
۸. دستاوردهای یک بینش 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 بگیرد 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.