

«جهان‌نار خرد»

رهایی همیشگی از استرس

با ۱۰ شیوه علمی ثابت شده

فرد لاشکین و کنت پلتیر

Fred Lushkin and Kenneth Pelletier

مترجمان

محمدرضا ایروانی محمدآبادی

اعظم نامدار

(کارشناس ارشد مترجمی زبان) (عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد واحد خمینی شهر)

سرشناسه	لاشکس، فرد -
عنوان و نام پدیدآور	رهایی همیشگی از استرس؛ با ده شیوه علمی ثابت شده؛ فرد لاشکس، کنت پلنر؛ مترجمان: اعظم نامدار، محمدرضا ابروئی محمدآبادی
مشخصات نشر	تهران: سخنوران، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۲۴۸ ص
شابک	۱۲۰۰۰۰ ریال ۷-۳۱-۷۴۵۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	قیفا
موضوع	نشار روانی -- کنترل
موضوع	سپارتهای زندگی
شناسه افزوده	پلنر، کنت - نامدار، اعظم، ۱۳۶۴ - ابروئی محمدآبادی، محمدرضا، ۱۳۴۴ - RAVAS/Jt.9 ۱۳۹۳
ردیفی کتبی	۱۵۵/۹۰۴۲
ردیفی دیویدی	۳۵۵۸۳۳۵
شماره کتابشناسی ملی	



کارگر شمالی، بعد از ادوارد براون، شماره ۱۴۰۷، طبقه اول

تلفن: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳ - ۶۶۴۷۶۳۰۶

synpub@gmail.com

عنوان کتاب	رهایی همیشگی از استرس
مترجمان	اعظم نامدار - محمدرضا ابروئی محمدآبادی
ویراستار	رویا زمانی
ناشر	سخنوران
صفحه آرا و طراح جلد	سخنوران
سال و نوبت چاپ	۱۳۹۳ - اول
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه
شابک	۷-۳۱-۷۴۵۹-۶۰۰-۹۷۸
مرکز پخش	۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳
قیمت	۱۲۰۰۰۰ ریال
حق چاپ محفوظ است.	

مقدمه‌ی مترجمان

سپاس پروردگار مهر و آرامش که روح خویشتن را در تن خاکی آدمی دمید تا به هنگام خستگی به عطر آسایش او آرام شویم. قصه‌ی انسان با عشق و دوستی قصه‌ای قدیمی است که باعث آرامش روح و تن و سلامت روان می‌شود. دنیای امروز چنان ما را به خود مشغول کرده که فراموش کرده‌ایم لحظاتی را به بازسازی جسم و روح خود بپردازیم. انسان‌ها با سختی زاده شده‌اند، اما سلاح رویارویی با مشکلات همواره در سفر زندگی با آنهاست. اگر توانایی‌های خود را باور داشته باشیم، سنگینی دنیای ماشین و آهن نمی‌تواند چشم‌های‌مان را بارانی و دل‌مان را لرزان کند. گاه باور این حقیقت دشوار است که بهترین یار و ناجی انسان‌ها در مشکلات می‌تواند خود شخص باشد.

امواج این دریای متلاطم افرادی را بر آن داشته تا گامی برای رهایی انسان از این نگرانی و دل‌مشغولی‌ها پیدا کنند. دکتر لاشکین و دکتر پلیتیر با نگارش این کتاب کوشیده‌اند تا گنجینه‌ای از مهارت‌ها را بر شما آشکار کنند تا شما بتوانید بر استرس و ناراحتی‌ها چیره شوید. کتاب حاضر چیزهایی را بر ما

آشکار می‌کند که در وجود همه‌ی ماست. آنها با یادآوری داشته‌های مان دوباره تبسم را به ما برمی‌گردانند و همان تبسم ساده، خود راه‌گشایی بسیار گرانبه‌تر است.

شادمانی و رضایت خاطر، حق هر انسانی است. خدا را شاکریم که این توفیق را به ما ارزانی داشت تا ساعاتی از عمرمان را صرف نوشتن این مطالب کنیم تا بتوانیم با دوری از دل‌آشوبی‌ها، سلامت را به شما برگردانیم و از زندگی لذت کافی ببرید. امید است با ترجمه‌ی این کتاب توانسته باشیم گامی در مسیر گسترش شادی میان انسان‌ها برداشته باشیم. امیدواریم همه‌ی ما پیام‌آموزیم زندگی بسیار کوتاه‌تر از آن است که مدت مدیدی را به ناراحتی و غصه خوردن بگذرانیم. از این که کتاب حاضر را برای مطالعه برگزیده‌اید سپاسگزاریم.

اعظم نامدار - محمدرضا ابروانی محمدآبادی

پیشگفتار

باعث خرسندی است که این پیشگفتار را برای کتاب «رهایی همیشگی از استرس» می‌نویسم، زیرا از حقیقت این کتاب، راهنمایی است با گام‌های عملی و شفاف همراه با "مهارت‌های زندگی" که افراد می‌توانند با به کار بردن آن تغییرات سالمی در روش زندگی خود ایجاد کنند. ایجاد تغییرات مثبت در زندگی، در واقع هم برای بیماران و هم پزشک معالج کاری پس دشوار است. این کتاب حاصل بیش از بیست سال تجربیات کلینیکی و همچنین یک پروژه‌ی تحقیقاتی بزرگ است که در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد انجام شده و مهم‌تر از آن بر اساس علوم دقیق و منطقی است.

مطالب این کتاب باعث می‌شود که افراد به آسانی بتوانند از مهارت‌های پزشکی جسم و روح بهره ببرند. بسیاری از کتاب‌های نوشته شده در مورد بیماری مدرن استرس و بی‌قراری روش‌های "سربه سر شدن" را پیشنهاد کرده‌اند که در آن سود و زیانی مطرح نیست. آنها راه‌حلهایی را ارائه داده‌اند که تنها با

آن می‌توان به زندگی غلبه کرد. این کتاب حتی فراتر رفته، و برای خواننده مهارت‌های را پیشنهاد می‌کند که برای دستیابی به سلامت مطلوب و مسائل عاطفی ضروری است. همه‌ی افراد می‌توانند طریقه‌ی استفاده از این مهارت‌ها را یاد بگیرند و همچنین می‌توانند از هر مرحله‌ای که فکر می‌کنند برای آنها مؤثر است شروع کنند. می‌توانید با یک مدیتیشن^۱ شروع کنید، یا چیزهایی را بپذیرید که نمی‌توانید تغییر دهید، یا بسیار ساده قدر لحظات فعلی را بدانید. همین مرحله‌ی اول می‌تواند بعدها با مراحل دیگر تکمیل شود، تا زمانی که تمرین کردن جزیی از زندگی روزمره‌ی شما شود. در این کتاب نمونه‌های روشنی از افرادی را می‌بینید که به‌طور موفقیت‌آمیزی زندگی‌شان را تغییر داده‌اند.

من کتاب «رهایی همیشگی از استرس» را یک کمک مهم در زمینه‌ی طب تکاملی تلقی می‌کنم. در حال حاضر طب تکاملی بخشی از مراقبت‌های بهداشتی آمریکاست که بیشترین رشد را داشته. برخلاف اعتراضات روزافزون افراد متعصب، مؤسسات علمی و بسیاری از پزشکان آینده‌نگر تشخیص داده‌اند که بهتر است روش‌های پزشکی متداول روز و پزشکی سنتی را با هم ترکیب کنند. اما میلیون‌ها نفر از مراجعه‌کنندگان آمریکایی بر این باورند که پزشکان روشی را برای درمان اتخاذ کنند که متفاوت از روش‌های سنتی است. در حال حاضر طب سنتی به‌طور شفاف در جریان اصلی رخدادهای قرار دارد. علاوه بر این چیزی که امروزه در این کشور روی می‌دهد در سراسر دنیا نیز اتفاق می‌افتد. در واقع، بعضی کشورها به‌خصوص چین و آلمان زودتر از ما تشخیص داده‌اند که درمان‌های تکاملی اعتبار زیادی دارند. مؤسسات ملی بهداشت ایالات

متحده، مرکز ملی طب مکمل و جایگزین (NCCAM)^۱ را ایجاد کرده است. ائتلافی از مراکز بهداشتی علمی جدید برای طب تکاملی وجود دارد که شامل ۲۵ آموزشگاه عمده‌ی پزشکی در ایالات متحده است. این حرکت یک گرایش عمومی رایج نیست، بلکه یک گرایش اجتماعی-فرهنگی جهانی و حرفه‌ای است که ریشه‌های تاریخی و اندیشمندانه دارد.

در ایالات متحده‌ی ۱۹۶۰ این تغییرات با خسارات ناشی از تقلید کورکورانه از فناوری شروع شد. تا آن زمان فرهنگ ما مجذوب رؤیاهای فناوری شده بود، با این عقیده که علم و فناوری به تمام گرفتاری‌های انسان‌ها از قبیل فقر، بی‌سوادی، بیماری، و شاید حتی مرگ هم خاتمه می‌دهد. در پایان قرن نوزدهم و نیمه‌ی اول قرن بیستم، علم و فناوری، پزشکی را دگرگون کرد و این امکان فراهم شد که در کم‌بهری از زیست‌شناسی انسانی و اختلال‌هایی داشته باشیم که ممکن است به خاطر بیماری در این روند اتفاق بیفتند. سپس در دهه‌ی ۱۹۶۰ این ادراک بوجود آمد که فناوری به همان اندازه که مشکل حل می‌کند، مشکلاتی را هم بوجود می‌آورد. در زمینه‌ی پزشکی مشکل ایجاد شده هزینه‌ها هستند، هزینه‌هایی که غیرقابل تحمل‌اند. ما با هزینه‌های غیرقابل کنترل مراقبت‌های بهداشتی مواجه هستیم و این در حالی است که تعداد زیادی از شهروندان زیر پوشش بیمه نیستند. در سرتاسر جهان، همان‌طور که هزینه‌های پزشکی رو به افزایش‌اند، سیستم‌های مراقبت پزشکی در حال از بین رفتن هستند.

متأسفانه، واکنش اصلی آمریکا به این رکود اقتصادی اعمال کنترل یکپارچه‌ی

مراقبت‌های بهداشتی بوده است. اکنون افرادی که مؤسسات مراقبت‌های پزشکی ما را اداره می‌کنند تنها به این نکته توجه دارند که چگونه می‌توانند از این آب گل‌آلود ماهی بگیرند. مراقبت‌های بهداشتی مدیریت شده که زندگی بسیاری افراد، همچنین پزشکان و بیماران را می‌سازند اوضاع ناپسامانی دارد. پزشکان به‌خاطر عدم استقلال خود ناراضی هستند. آنها از این موضوع نیز ناراحت‌اند که چرا قادر نیستند روش‌های پزشکی را امتحان کنند که در زمان دانشجویی آن را به صورت آرمان‌گرایی یاد گرفته‌اند و تصور می‌کردند باید به این شیوه عمل کنند. بیشتر بیماران همیشه از بی‌احساس بودن مراقبت‌ها و اینکه زمان کافی برای صوری کردن یا پزشک خود ندارند، عصبانی هستند. این ناکامی به‌طور حتم دلیلی برای جستجوی یک جایگزین است.

اما دلیل مهم‌تر و عمیق‌تری هم برای محبوبیت روزافزون نظرات و امور توصیف شده در این کتاب وجود دارد. وقتی صدها سال پیش، پزشکی از فناوری استقبال کرد، به طبیعت و تمام روش‌های ساده و ارزان که بر بیماری و سلامتی تأثیر داشتند و نسل‌های قبلی استفاده می‌کردند و بسیاری از آنها هنوز هم در بسیاری از فرهنگ‌های دیگر رایج است، پشت کرد. و همچنین ارتباطش را با اساسی‌ترین دستورالعمل‌های سنت‌های تاریخی خود از دست داد. با این وجود، بقراط به پزشکان سفارش کرده تا جایی که ممکن است به طبیعت آسیب نزنند و قدرت شفابخشی طبیعت را محترم بدانند. مردم سراسر جهان همیشه نگران آسیب‌هایی هستند که توسط فناوری پزشکی مدرن وارد می‌شود، به‌خصوص واکنش‌های نامطلوبی که ممکن است نسبت به مواد دارویی ایجاد شود. پزشکان درباره‌ی اینکه چه چیزی وارد بدن انسان‌ها شود، تمایل دارند

روش‌ها همیشه تابع خرد و حکمت طبیعت باشد. بسیاری از شما مثل من مجذوب ارتباط روح و بدن، و علاقه‌مند به معنویات هستید. شما نیز نسبت به یک شیوه‌ی درمانی که به بشر فقط به‌عنوان یک جسم فیزیکی بنگرد احساس خوبی ندارید.

به مدت چند دهه من طرفدار سرسخت طب تکاملی بوده‌ام، چون آن را مسیری برای آینده می‌دانستم. طب تکاملی دوباره پزشکی را به حد تعادل برمی‌گرداند، ارتباطش را با طبیعت حفظ می‌کند و به جای اینکه تنها به بیماری و برآورده کردن نیازهای مراجعه‌کنندگان بپردازد، دوباره توجه پزشکی را بر سلامتی و بهبود متمرکز می‌کند. برنامه‌ای را در مورد طب تکاملی در دانشگاه آریزونا دانشکده‌ی پزشکی در توسان سرپرستی می‌کنم که در نوع خود اولین برنامه‌ای است که به پزشکان آموزش می‌دهد و روش‌های جدید آموزش پزشکی را توسعه می‌دهد. تعداد دیگری از مدارس برجسته‌ی پزشکی قصد دارند که در این مسیر حرکت کنند. بیشتر بیمارانی که به کلینیک ما مراجعه می‌کنند، به‌طور کلی مانند بیشتر بیمارانی که به کلینیک‌های دیگری می‌روند مبلغ زیادی می‌پردازند. این هزینه‌ها باعث می‌شود امکان دسترسی به طب تکاملی کمتر شود و اگر محدودیت‌ها برطرف نشوند، این تلاش‌ها تأثیر کافی را برای اصلاح روال پزشکی نخواهد داشت. در صورتی که طب تکاملی نتواند با مراقبت‌های مدیریت‌شده‌ی پزشکی یکی شود، این موضوع در حد یک کنجکاوی باقی می‌ماند و هرگز نمی‌تواند به شکل یک گرایش عمده تداوم پیدا کند.

حدود سی سال قبل برای اولین بار دکتر کنث پلتیر^۱ را در کنفرانس پزشکی

"کل نگر" سال ۱۹۷۴ ملاقات کردم. گرایش پزشکی کل نگر، آن زمان نشانه‌های تازه‌ای از ناخشنودی را نشان می‌داد، گرچه صرف‌نظر از وجود بحران‌های اقتصادی، تقریباً توجه یا عدم توجه به پزشکی کل نگر برای بیشتر پزشکان و مدیران اجرایی یک امر حاشیه‌ای بود، دکتر کنت پلتیر و من به این موضوع نگاه متفاوتی داشتیم و پی بردیم که این موضوع می‌تواند بذریعۀ مسئله‌ی مهمی باشد. سه سال بعد، دکتر کنت کتاب *پرفروش بین‌المللی و عالی خود را با عنوان «ذهن شفابخش و ذهن کشنده»^۱* منتشر کرد که در آن به بررسی رشته‌ی نو ظهور پزشکی جسم و روح می‌پرداخت. این رشته اکنون یک عنصر اصلی در طب تکاملی است، رشته‌ای که بیشترین پتانسیل را برای به چالش کشیدن فرضیه‌های نرساختنی نظام متداول دارد. همچنین با انجام تحقیقات زیادی مفهوم طب تکاملی نشان داده که می‌تواند در شرایط بسیار گسترده و گوناگونی کارایی خود را به اثبات برساند. مانند همیشه در حالی که جریان‌های اصلی علوم مختلف به وجود می‌آیند، کار دکتر کنت تا جایی ادامه یافت که اصولی را برای درک پزشکی جسم و روح و کاربرد آن خلق کند.

به مدت چندین سال، کار دکتر کنت پلتیر را امری ضروری برای گسترش جنبه‌ای از پزشکی تلقی می‌کردم که همیشه مشتاق بودم آن را ببینم. در کتاب «رهایی همیشگی از استرس» او به همکاری دکتر فرد لاسکین^۲ از دانشگاه استنفورد دانشکده‌ی پزشکی می‌پیوندد تا کتاب *روشنگری در زمینه‌ی کاربردهای پزشکی جسم و روح را خلق کنند*. کاری که این دو انجام دادند،

1. *Mind as Healer, Mind as Slayer*
2. Fred Luskin

این بود که مهارت‌های روح و جسم را چنان ساده کنند که هر کسی بتواند از آن استفاده ببرد. این کتاب از کار دکتر پلتیر یک نتیجه‌ی منطقی می‌گیرد. پزشکی روح و جسم به شکلی ساده و صمیمی در دسترس است. مهم‌تر از همه، دکتر پلتیر و دکتر لاسکین به دقت به تحقیق در مورد تأثیر کتاب «رهایی همیشگی از استرس» پرداخته‌اند و ما شاهد تأثیر عمیق این کتاب بوده‌ایم.

چند سال قبل، افتخار خواندن کتابی الهام‌بخش از دکتر لاسکین با عنوان «برای همیشه بخش»^۱ را داشتم. اولین کتاب او اثبات کرد که افراد می‌توانند اهانت و پنجش‌های گذشته را ببخشند و سلامت خود را طی یک فرایند، بهبود ببخشند. اکنون دکتر پلتیر کن و فرد لاسکین توانایی‌های خود را روی هم گذاشته‌اند تا کتابی جذاب از خرد حقیقی و توانایی بنویسند تا سلامت روحی، عاطفی، ذهنی، و فیزیکی خواننده را بهبود ببخشند. مهم‌تر از همه این که این دو محقق و متخصص بالینی بزرگ، در زمینه‌ی جسم و روح نظرات پیچیده‌ای را تلخیص کرده‌اند تا یک سری مهارت‌های زندگی ساده و در عین حال قدرتمند را برای استفاده روزمره به‌وجود آورند. درک این مهارت‌ها بسیار ساده‌اند، به‌سرعت فرا گرفته می‌شوند و نتایج فوری کننده‌ای را به همراه دارند. به‌خاطر اینکه، «رهایی همیشگی از استرس» براساس دهه‌ها تحقیق و کارهای بالینی و همچنین بر اساس جدیدترین برنامه‌های مهارت‌ زندگی در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه استنفورد نوشته شده است، بنابراین تمام برنامه‌ها مورد تأیید هستند.

این کتاب شامل اطلاعات موثق درجه‌ی یک و همچنین مهارت‌های عملی

می‌شود که خواننده می‌تواند به آن اعتماد کند. این کتاب داستان‌های جالبی از زندگی مردمی را مطرح می‌کند که به آنها کمک شده است. در کارهای بالینی من نیز بسیاری از بیماران داستان‌های زیادی از همین اتفاقات را نقل می‌کردند. حرف آخر اینکه، کتاب «رهايي هميشگي از استرس» برای مربیان، پزشکان، بیمه‌گران، مدیران اجرایی خریداران برنامه‌های سلامتی که تلاش می‌کنند به افراد آسیب‌دیده کمک کنند تا زندگی رضایت‌بخش‌تری داشته باشند، کتابی ارزشمند است.

«رهايي هميشگي از استرس» اثری با اهمیت است و اطمینان دارم تا حد زیادی موقعیت این جنبش را به‌سخت یک طب تکاملی بی‌عیب و نقص ارتقا می‌دهد و مهم‌تر از همه کمک می‌کند تا به یک زندگی سالم‌تر، شادتر، رضایت‌بخش‌تر و پرنشاط‌تر دست یابید.

آندرو ویل^۱

سرپرست برنامه در طب تکاملی
پروفسور بالینی پزشکی داخلی
دانشگاه اریزونا دانشکده‌ی پزشکی
توسان، اریزونا

فهرست مطالب

۳.....	مقدمه‌ی مترجمان
۵.....	پیشگفتار
۱۵.....	مقدمه
۳۳.....	۱. پیدایش مهارت‌های زندگی
۳۳.....	۲. استرس؛ خوب، بد، و زشت
۵۱.....	۳. نفس عمیق بکشید
۵۱.....	۴. خوب دیدن و قدردانی کردن را بیاموزید
۷۹.....	۵. برای رسیدن به آرامش، بدن را شل کنید
۷۹.....	۶. موفقیت خود را تجسم کنید
۹۱.....	
۹۱.....	
۱۰۷.....	
۱۰۷.....	
۱۱۹.....	
۱۱۹.....	

- ۷ ۱۳۲
- لذت آهستگی و پیوستگی ۱۳۳
- ۸ ۱۴۹
- قدر خود را بدانید ۱۴۹
- ۹ ۱۶۵
- لیخند بزنید ۱۶۵
- ۱۰ ۱۸۱
- کار بی‌فایده را رها کنید ۱۸۱
- ۱۱ ۱۹۷
- نه گفتن را بیاموزید ۱۹۷
- ۱۲ ۲۱۵
- آنچه را نمی‌توانید تغییر دهید بپذیرید ۲۱۵
- ۱۳ ۲۳۳
- همین حالا شروع کنید ۲۳۳
- سخن پایانی ۲۴۳

مقدمه

هیچ زمانی به اندازه‌ی امروز افراد دربارهی استرس اطلاعات نداشته‌اند یا به اندازه‌ی امروز، کتاب یا کلاس‌هایی در مورد اینکه چطور دربارهی استرس اطلاعاتی به‌دست بیاورند، وجود نداشته است. بیمارستان‌های سراسر کشور کلاس‌هایی را دربارهی استرس مدیریت‌ش و کنترل عصبانیت برگزار می‌کنند. روانشناسان و درمانگران بیشتری نسبت به گذشته وجود دارند، و تمام روزنامه‌ها و ماهنامه‌ها مقالاتی را در مورد راهکارهایی برای کنترل استرس و زندگی بهتر ارائه می‌دهند. آمردکایی‌ها می‌توانند در فروشگاه‌هایی مثل فروشگاه‌های بزرگ تارگت محصولات برای تمرین یوگا بخرند و "قرص استرس" گیاهی هم بدون نسخه در هر داروخانه‌ای فروخته می‌شوند.

با این وجود، باز هم استرس باعث اغلب بیماری‌ها می‌شود. آنها می‌گویند کارهای بسیار زیادی دارند و نمی‌توانند شب‌ها بخوابند. بعضی می‌گویند که فشار خون بالا دارند و نگران پرداخت قبوض یا شهریه‌ی دانشگاه هستند. دربارهی کمر درد یا منقبض شدن گردنشان گلایه می‌کنند و اینکه بسیار مستعد سرما خوردگی یا آنفلوآنزا هستند. آنها از درد شکمشان می‌گویند، زیرا استرس دارند و نمی‌توانند تصمیم بگیرند که اضافه کار بمانند یا به‌دنبال بچه‌هایشان در مهد کودک یا مدرسه بروند. آنها از یأس و ناامیدی‌شان می‌گویند چون در ظاهر نمی‌توانند سر از کارخود در بیاورند. از هیجانات یا ترس‌هایشان می‌شنویم، هر روز می‌بینیم که استرس چه صدماتی به سلامت

جسمی و روحی افراد وارد می‌کند. هر جا می‌رویم مردم از استرس و خستگی گلایه می‌کنند و دریاری فشار رفت و آمد به محل کارشان، ترافیک، ساعات طولانی کار، و هزینه‌های زیادی که باید برای همه چیز بپردازند (به‌خصوص مشکلات زیادی برای شهریه‌ی دانشگاه، مراقبت‌های پزشکی، و مسکن) سخن می‌گویند. همچنین سخت‌تر از همه مشکلاتی است که در مورد فرزندان و همسرشان با آن روبه‌رو هستند. زنان و مردان دریاری مشکلات مدیریت خانه و کار سخن می‌گویند و اینکه چقدر در پایان روز خسته‌اند. بچه‌ها به ما نشان می‌دهند که دوران کودکی به سادگی گذشته نیست، و بزرگسالان نمونه‌ی کاملی از استرس هستند.

همه‌ی ما کارهای زیادی داریم که باعث آشفتگی‌مان شوند و زمان کافی برای انجام آنها نداریم. هرجایی را نگاه کنید می‌بینید که آمریکایی‌ها با اطلاعات و آگهی‌های تبلیغاتی مداوم بمباران و محاصره شده‌اند. می‌توانید هر زمانی از روز یا شب اخبار را روی تلفن همراه، ایمیل، یا گوشی هوشمندتان بخوانید. همه‌ی افراد شتابزده هستند و همیشه در مورد این صحبت می‌کنند که چه کسی از بقیه پرمشغله‌تر است نه اینکه چه کسی شایسته‌تر یا مفیدتر است. کسی که بتواند بیشترین کار را در کمترین زمان انجام دهند مدال افتخار را کسب می‌کند. شاید آهنگ کول پورتر^۱ بهتر از زمانی که هفتاد سال پیش آن را نوشت امروزه جواب بدهد: "دنیا امروز دیوانه شده، امروز خوب بد است و سیاه سفید است".

به جای کنترل واقعی مشکلات روزمره و تلاش برای سر در آوردن از زندگی،