

مهار اختلال نقص توجه - بیش فعالی بزرگسالان

تألیف:

دکتر راسل ای بارکلی و کریستین ام بنتون

در این کتاب ماهرترین متخصصین به شما یاد می‌دهند که چگونه:

در کارتان موفق شوید.

روابط عالی داشته باشید.

امور مالی خود را اداره کنید.

سبک زندگی سالم داشته باشید.

(پرفروش‌ترین کتاب در مورد "اختلال نقص توجه - بیش فعالی بزرگسالان در دنیا")

مترجمین:

دکتر شاهرخ امیری

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تبریز

دکتر محمد کاکائی

روانپزشک

سرشناسه	: بارکلی، راسل ا.، ۱۹۴۹ م. Barkley, Russell A.
عنوان و نام پدیدآور	: مهار اختلال نقص توجه - بیش فعالی بزرگسالان / تالیف راسل. ای بارکلی، کریستین ام. بنتون؛ مترجمین شاهرخ امیری، محمد کاکائی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ابن سینا، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۶ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	: 978-600-7939-21-5: ۱۸۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Taking charge of ADHD : the complete, authoritative guide for parents ,3rd. ed,c2013.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: کم توجهی در کودکان پرتحرک - به زبان ساده
موضوع	: کودکان - سرپرستی - به زبان ساده
شناسه افزوده	: بنتون، کریستین ام. Benton, Christine M.
شناسه افزوده	: امیری، شاهرخ، ۱۳۴۸ - مترجم
شناسه افزوده	: کاکائی، محمد، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۴ ب ۲ ک ۷۷ / ک ۵۰۶ RJ۵
رده بندی دیپ	: ۶۱۸/۹۲۸۵۸۹
شماره کتابشناسی	: ۴۰۵۵۰۵

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات ابن سینا محفوظ است. لذا هرگونه تکثیر و بازنویسی مطالب به هر نحو ممکن در هر گونه رسانه، کتاب، مجله، جزوه و لوح فشرده بدون اجازه کتبی ناشر شرعاً حرام است و موجب پیگرد قانونی می شود.

نام کتاب:	بهار اختلال نقص توجه - بیش فعالی بزرگسالان
تالیف:	راسل ای بارکلی - کریستین ام بنتون
مترجمین:	دکتر شاهرخ امیری - دکتر محمد کاکائی
ناشر:	انتشارات ابن سینا
صفحه آرا:	رسول نقی زاده
مدیر تولید:	حسین افشار
لیتوگرافی:	ندای دانش
چاپ:	نفیس نگار
صحافی:	روشنک
نوبت چاپ:	اول - آبان ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
قیمت:	۱۸۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۷۹۳۹-۲۱-۵

مرکز پخش: تهران: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، خیابان وحید نظری غربی، پلاک ۱۵۰، واحد ۵

تلفن: ۶۶۴۱۸۳۱۹ - فکس: ۶۶۴۱۸۳۰۹

www.ebnesinapress.com

email: press.ebnesina@gmail.com

نمایندگی های فروش:

مشهد: انتشارات مجد دانش	۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶	تبریز: کتابفروشی شیرنگ	۰۴۱-۳۳۳۴۱۹۰۸
اصفهان: کتابفروشی کیا	۰۳۱۳-۶۶۹۹۱۱۲	تبریز: کتابفروشی بابک	۰۴۱-۳۳۳۴۰۹۸۳
کرمانشاه: جهان کتاب	۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۷-۸	ارومیه: شهر کتاب پزشکی	۰۴۴-۳۲۲۵۲۸۷۹
شاهرود: کتابسرای معین	۰۲۷۳-۲۲۲۱۴۱۰	اصفهان: مانی	۰۳۱۱-۶۶۸۳۴۰۵
قزوین: کتابفروشی ابن سینا	۰۲۸-۳۳۳۳۹۲۰۸	یاسوج: خانه کتاب	۰۷۴۱-۲۲۲۳۵۱۲

پیشگفتار

در ستایش کتاب " مهار اختلال نقص توجه و بیش فعالی بزرگسالان "

"این کتاب کلید معمای اختلال نقص توجه و بیش فعالی بزرگسالان است. هیچ کس جز بارکلی نمیتوانست درک عمیقش از علایم اختلال نقص تمرکز و بیش فعالی را با زبانی عامیانه و در چهارچوب راهبردهایی استوار بازگو نماید. این کتاب جامع، بسیار کاربردی، کاملاً قابل فهم و دلسوزانه، یک راهنمای نهایی برای بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص تمرکز و بیش فعالی و افرادی است که برای ایشان اهمیت قایلند."

___ ژینا پرا مولف کتاب "منم یا شما یا اختلال نقص توجه بزرگسالی؟"

"این کتاب عالی اطلاعات و بینشهای عمیق بالینی به دست آمده در طول دههها کارکرد توسط فردی سرآمد در این زمینه را ارایه میدهد. دکتر بارکلی به روشنی و متفکرانه علل اختلال نقص تمرکز و بیش فعالی بزرگسالان و روش تشخیص و درمان آن را مورد بحث قرار می دهد. او راهبردهای خودیاری بسیاری ارایه می دهد که خوانندگان می توانند بلافاصله به کار بندند."

___ لئونارد آدامز، رنک کتاب "ذهن های پریشان"

پیشنهاد دکتر بارکلی به افرادی که اختلال نقص تمرکز و بیش فعالی دارند (یا فکر می کنند شاید داشته باشند) ترکیبی از علم و عمل را ارائه می دهد. این کتاب طناب نجاتی به این بزرگسالان مبتلا به اختلال نقص تمرکز و بیش فعالی و خانواده های آنها است."

___ دکتر مایکل گوردون، مدیر برنامه اختلال نقص تمرکز و

بیش فعالی، بخش روان پزشکی دانشکده پزشکی دانشگاه ایالتی نیویورک

"این کتاب به یقین تبدیل به اثری کلاسیک خواهد شد. اگر شما فرد بزرگسال مبتلا به اختلال

نقص تمرکز و بیش‌فعالی هستید، دکتر بارکلی می‌تواند به شما کمک کند چالش‌های طولانی مدت زندگیتان را درک و یک نقشه راه روشن برای چیره شدن بر آنها ایجاد کنید. داستانها و مثالهایی از دیگران در مواجهه با همان چالش‌ها، به عقاید دکتر بارکلی جان می‌بخشد. من با حتماً خواندن این کتاب علمی ساده و قابل فهم را به هر کسی که گذرش به کلینیک اختلال نقص تمرکز و بیش‌فعالی ما افتاده و می‌افتد توصیه می‌کنم.

___ دکتر جی راسل رامزی مدیر مشترک برنامه پژوهش و

درمان اختلال نقص تمرکز و بیش‌فعالی، دانشگاه پنسیلوانیا

www.ketab.ir

مقدمه

این کتاب مناسب شماست اگر:

- ✓ در بزرگسالی اختلال نقص توجه - بیش فعالی برایتان تشخیص داده شده باشد.
- ✓ در کودکی این اختلال برایتان تشخیص داده شده است و هنوز علائمی از آن را دارید.
- ✓ فکر می کنید شاید اختلال نقص توجه - بیش فعالی داشته باشید چون در تمرکز کردن، توجه کردن، نظم و سازماندهی، برنامه ریزی، حل مشکلات و کنترل احساسات خود مشکل دارید.

این کتاب می تواند به شما کمک کند اگر:

- ✓ می خواهید حقایق علمی را در باره مشکلتون بدانید.
 - ✓ می خواهید بهترین راه در این باره پیدا کنید
 - ✓ می خواهید استراتژیها، مهارت ها، را یاد بگیرید تا بر علائم خود تسلط یابید.
 - ✓ می خواهید بدانید چطور در زمان حال خود خود تأکید ورزید.
- اختلال نقص توجه - بیش فعالی آفة است و وضعیتی نیست که فقط کودکان را تحت تأثیر قرار دهد. من بیشتر از ۳۵ سال روی درمان، تحقیق، پژوهش و آموزش به دیگران در مورد اختلال نقص توجه - بیش فعالی کار کرده ام. در این سالیان متعادل می دانم که بزرگسالان هم این اختلال را دارند. اکنون با تحقیق و پژوهش دقیق تر می دانم که بیشتر از دو سوم کودکانی که اختلال نقص توجه - بیش فعالی را داشته اند وقتی بزرگ می شوند، هنوز خواهند داشت. به این معنی که ۴-۵ درصد کل بزرگسالان اختلال نقص توجه - بیش فعالی را دارند. این بیشتر از یازده میلیون بزرگسال فقط در ایالات متحده آمریکا می باشد.

اگر شما یکی از آنها هستید یا فکر می کنید شاید باشید، این کتاب مناسب شماست. من آنرا نوشتم چون فکر کردم شما بایستی از فواید هر آنچه که ما در طول دهه ها از تحقیق و پژوهش آموخته ایم بهره مند شوید. اختلال نقص توجه - بیش فعالی احتمالاً از جمله اختلالات ذهنی و هیجانی می باشد که مطالعات گسترده ای در مورد آنها انجام شده است. در حقیقت اطلاعات و پیشنهادات در این کتاب بر اساس بالغ بر ۷۰۰۰ مطالعه تحقیقی بر روی این اختلال می باشد که در طی قرن گذشته منتشر شده اند.

ما به درک خوبی از اختلال نقص توجه - بیش فعالی رسیده‌ایم. ما اطلاعات زیادی داریم در مورد اینکه چگونه روی مغز اثر می‌گذارد. ما دیدگاه روشن‌تری از این داریم که چرا و چگونه علایم باعث می‌شوند زندگی شما نظیر بالا رفتن از تپه طولانی باشد داریم.

از همه مهمتر ما درمان‌هایی داریم که بسیار موثر می‌باشند و بیشتر بزرگسالان احساس می‌کنند انگار میدان بازی برای اولین بار برایشان صاف و هموار شده است. شما در صفحات بعدی درباره آنها یاد خواهید گرفت. و بر اساس یک تئوری که من درباره ماهیت اختلال نقص توجه - بیش فعالی گسترش داد‌ام، این کتاب به شما مجموعه‌ای از استراتژی‌هایی را ارائه خواهد داد که می‌تواند زندگی شما را در محل کار، خانه، دانشکده و روابطتان با دوستان و خانواده متحول سازد. این استراتژی‌ها بر اساس یک درک علمی از آنچه که در پشت علائم شماست می‌باشند و به شما کمک می‌کنند در هر جا که برای شما مهم است موفق باشید. این حق شماست و شما سزاوار آن هستید.

www.ketaboo.ir

فهرست مطالب

- پیشگفتار..... ۳
- در ستایش کتاب " مهار اختلال نقص توجه و بیش فعالی بزرگسالان "..... ۳
- مقدمه..... ۵
- "مرحله اول - شروع و ارزیابی"..... ۱۵
- فصل اول: آیا شما ممکنست اختلال نقص توجه و بیش فعالی داشته باشید؟..... ۱۷
- چگونه مشکلات خود را توصیف می کنید؟..... ۱۷
- چه مدتی این مشکلات را داشته اید؟..... ۲۰
- علائم شما شامل چیست؟..... ۲۲
- این علائم چگونه زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهند؟..... ۲۳
- بعد چه چیزی شده است؟..... ۲۵
- فصل دوم: آیا می توانید مشکلات خودتان را مدیریت کنید؟..... ۲۶
- آیا علائم در شما اختلال دیگری مثلاً مشکل طبی ایجاد شده اند؟..... ۲۷
- آیا اختلال نقص توجه باعث شده است تا شما در هر چیزی تمام مشکلات شما را توجه می کنید؟..... ۲۷
- موثرترین درمان یعنی دارو مسکن و چه و تجویز پزشک می باشد..... ۲۸
- نقاط ضعف و قوت شما دقیقاً کدامند؟..... ۲۹
- فصل سوم: برای کمک گرفتن به کجا مراجعه می کنید؟..... ۳۱
- چگونه می توان متخصصی پیدا کرد که در زمینه اختلال نقص توجه - بیش فعالی باتجربه باشد؟..... ۳۱
- سوالاتی که باید قبل از نوبت ویزیت پرسید؟..... ۳۲
- فصل چهارم: جهت ارزیابی به چه چیزی نیاز دارید؟..... ۳۴
- با دانستن اینکه چه انتظاری دارید و چه اتفاقی خواهد افتاد آماده شوید..... ۳۴
- ذهن باز داشته باشید..... ۳۵
- در گرفتن پاسخ ها مصر باشید..... ۳۷
- فصل پنجم: از ارزیابی چه چیزی دستگیرتان می شود؟..... ۳۹
- آیا علائم شما معیار اختلال نقص توجه - بیش فعالی را پر می کند؟..... ۴۰
- چگونه این علائم واقعاً زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهند؟..... ۴۳

- ۴۵ آیا شما نتایج کارشناسان را قبول می کنید؟
- ۵۱ آیا هنوز شما با نتایج کارشناس خود موافق نیستید؟
- ۵۵ مرحله دوم- ذهنیت خود را تغییر دهید.
- ۵۵ اختلال نقص توجه - بیش فعالی خود را بشناسید و از آن خود بدانید.
- ۵۸ فصل ششم: اختلال نقص توجه و بیش فعالی خود را بشناسید.
- ۵۸ وقتی اختلال نقص توجه و بیش فعالی دارید از نظر روانی مشکل کجاست؟
- ۶۱ پنج حوزه مشکل در مدیریت فعالیت های روزانه.
- اختلال نقص توجه و بیش فعالی در بزرگسالان فقط یک اختلال پیش پا افتاده مربوط به
- ۶۹ تو - دروغ نمی باشد!
- ۷۰ فصل هفتم: مقایسه و تمایز برابر تکانه ها.
- ۷۰ اولین مربی خود - کنترلی.
- ۷۰ حواس پرتی.
- ۷۳ زود واکنش نشان داد.
- ۷۴ ذهن تک بعدی.
- ۷۶ فصل هشتم: خود - کنترلی.
- ۷۶ چطور می توانید آنچه را که می خواهید بدست آورید؟
- ۷۷ شش جزء خود - کنترلی.
- ۸۱ فصل نهم: توانائی هایی که خود - کنترلی و ... را ایجاد می کنند.
- ۸۵ حافظه کارکردی غیر شفاهی : استفاده از چشم ذهن.
- ۹۰ حافظه کارکردی شفاهی: استفاده از صدای ذهن.
- ۹۶ خود تنظیمی هیجان ها: استفاده از قلب ذهن.
- ۱۰۱ برنامه ریزی و حل مشکل : استفاده از زمین بازی ذهن.
- فصل دهم: سرشت اختلال نقص توجه - بیش فعالی و اینکه چگونه می توانید به آن
- ۱۰۵ چیره شوید؟
- ۱۰۵ نزدیک بینی نسبت به آینده.
- ۱۰۶ طرز رفتار با اختلال نقص توجه - بیش فعالی : تصویر بزرگ.
- ۱۰۶ راه حل را برای مشکل خاص متناسب سازید.

- فصل یازدهم: اختلال نقص توجه - بیش فعالی را از آن خود بدانید ۱۱۰
- توضیح، و نه توجیه ۱۱۱
- داشتن اختلال نقص توجه - بیش فعالی تقصیر شما نیست اما پذیرفتن آن مسوولیت شماست ۱۱۲
- مرحله سوم - مغز خود را تغییر دهید ۱۲۱
- فصل دوازدهم: چرا مصرف دارو منطقی است ۱۲۳
- چرا این داروها اینقدر موثرند؟ ۱۲۳
- چه انتخاب‌های دارویی دارم؟ ۱۲۸
- فصل سیزدهم: محرک‌ها ۱۳۱
- محرک‌ها چه می‌کنند؟ ۱۳۲
- آیا محرک‌ها ایمن هستند؟ ۱۳۴
- چه اثرات جانبی را بتوانم انتظار داشته باشم؟ ۱۳۶
- انتخاب من کدام است ۱۳۹
- فصل چهاردهم: غیر محرک‌ها ۱۴۷
- آتوموکستین (استراترا) ۱۴۷
- بوپروپیون (ول بوترین) ۱۵۲
- فصل پانزدهم: چه انتظاری از درمان باید داشت ۱۵۴
- معاینه فیزیکی و مصاحبه ۱۵۴
- تعیین دقیق نوع دارو ۱۵۵
- کمک به تجویز دارو ۱۶۲
- مرحله چهارم - زندگی تان را تغییر دهید ۱۶۷
- فصل شانزدهم: قانون ۱: دست نگه دار! ۱۶۹
- ارزیابی کنید که کجا عمل تکانشگرانه بیشتر به شما صدمه می‌زند ۱۷۰
- فصل هفدهم: قانون ۲: گذشته را ببینید و آن گاه آینده را ۱۷۴
- مشخص سازید در کجای حافظه کارکردی غیر شفاهی مشکل دارید ۱۷۵
- فصل هجدهم: قانون ۳: گذشته را ذکر کنید ... و سپس آینده را ۱۷۸

اصلی ترین حوزه های مشکل دار حافظه کارکردی شفاهی را معین کنید.....	۱۷۹
فصل نوزدهم: قانون ۴: اطلاعات کلیدی را بیرونی کنید.....	۱۸۳
فصل بیستم: قانون ۵: آینده را احساس کنید.....	۱۹۰
ارزیابی کنید که کجا انگیزه کمتری برای انجام کارها دارید.....	۱۹۱
فصل بیست و یکم: قانون ۶: آنرا بشکنید... و به آن اهمیت دهید.....	۱۹۶
چه چیزی باعث می شود مقصد شما دورتر به نظر برسد؟.....	۱۹۶
فصل بیست و دوم: قانون ۷: مشکلات را خارجی، فیزیکی و دستی سازید.....	۲۰۳
بدانید که در کجا بیشتر مشکلات فوری و پیچیده در زندگی شما پیش میاید.....	۲۰۳
بدانید چه نوع کمک های خارجی بیشتر به دردتان می خورد.....	۲۰۴
فصل بیست و سوم: قانون ۸: شوخ طبع باشید.....	۲۰۸
مرحله پنجم - موفقیت خود را تغییر دهید.....	۲۱۱
تسلط بر اختلال نقص توجه - بیش فعالی در حوزه های معین زندگی.....	۲۱۱
فصل بیست و چهارم: آموزش.....	۲۱۳
بدانید با چه مشکلاتی مواجهید.....	۲۱۴
برای یادگیری زمینه چینی کنید.....	۲۱۶
نکاتی برای موفقیت.....	۲۲۰
فصل بیست و پنجم: کار.....	۲۲۵
یافتن شغل مناسب برای شما.....	۲۲۷
زمینه کار را جهت موفقیت در شغل مشخص سازید.....	۲۳۶
بازگرداندن آنچه که اختلال نقص توجه - بیش فعالی می ربايد.....	۲۳۸
هم فکran و متحدان درمحل کار.....	۲۳۹
فصل بیست و ششم: پول.....	۲۴۱
چرا مشکلات مالی تا این حد برای شما چالش برانگیز هستند و برای مقابله با آن چه باید بکنید.....	۲۴۳
کنترل پول.....	۲۴۵
فصل بیست و هفتم: روابط.....	۲۵۰
عواطف چه زمانی کنترل شما را به دست می گیرند.....	۲۵۱

۲۵۲	چه زمانی اختلال نقص توجه- بیش فعالی خود آگاهی شما را سلب می کند.....
۲۵۳	چه زمانی اختلال نقص توجه- بیش فعالی سرنوشت را تغییر می دهد.....
۲۵۳	روابط صمیمی: همسر و شریک زندگی.....
۲۵۵	فرزندداری.....
۲۵۹	دوستی.....
۲۶۱	فصل بیست و هشتم: رانندگی، سلامتی، و ریسک های سبک زندگی.....
۲۶۲	رانندگی ایمن.....
۲۶۷	پرهیز از آسیب.....
۲۶۸	هش خطرات روابط جنسی.....
۲۷۰	کاهش خطرات بهداشتی و شیوه زندگی.....
۲۷۴	فصل بیست و نهم: سایر مشکلات روانی و عاطفی.....
۲۷۶	اختلال نافرمانی مقابله ای.....
۲۷۷	اختلال سلوک: اختلال شخصیت ضد اجتماعی.....
۲۷۸	اضطراب.....
۲۸۰	افسردگی.....
۲۸۱	فصل سی ام: مواد و جرم.....
۲۸۲	از مصرف مواد چه به دست می آورید؟.....
۲۸۶	پرهیز یا رهایی از دام مصرف مواد.....
۲۸۷	ضمیمه بررسی دقیق تر علائم اختلال نقص توجه- بیش فعالی.....
۲۸۷	معیارهای رسمی تشخیص اختلال نقص توجه- بیش فعالی.....
۲۸۹	علائم مرتبط با اختلال نقص توجه- بیش فعالی در بزرگسالان.....
۲۹۳	نمایه.....

"مرحله اول - شروع و ارزیابی"

"کنترل زمان از دستم در می‌رود و من نمی‌توانم مثل سایر بزرگسالان به طور موثر با آن کنار بیایم."

"ذهن من و زندگی من آشفته و پریشان است. اغلب نمی‌توانم در کارم یا سایر فعالیت‌های دیگرم نظم ایجاد کنم و در هر جایی نزدیک افراد بزرگسالی که آنها را می‌شناسم به خوبی آنها نمی‌توانم عمل کنم."

"من می‌دانم که از یک، ساخه به ساخه دیگر و از یک پروژه به پروژه دیگر می‌پریم و این مسئله افرادی را که من با آنها کار می‌کنم عصبانی می‌کند. اما من بایستی به محض اینکه چیزی به ذهنم رسید هر چه زودتر کارها را انجام دهم چون اگر این طوری عمل نکنم آن کارها را فراموش می‌کنم و سپس هرگز انجام داده نخواهند شد."

"من در دوران کودکی کسی نمی‌توانستم کمک به من بکنم و کلی انرژی داشتم و نمی‌دانستم با آن چه کار کنم. من همیشه احساس طرد شدن داشتم و از آن مت‌ر بودم. به خاطر دارم هر روز مجبور بودم به دفتر پرستار بروم تا داروهای مرا بدهد. این به من حساسی بود که داشتم. هیچ کس نمی‌خواست با من دوست شود چون با گروه کنار نمی‌آمدم. مرکز در جمع، دختری آرام، ساکت و کم حرف نخواهم بود. من آن دختری اهل تفریح و گاهی اوقات پر سر و صدا بودم (اغلب بیشتر از آنچه که دوست دارم بپذیرم)، دختری هستم قوی، تا اهل گیر دادن و شوخ که ناگهان به دوست دارند دورم را بگیرند."

"در اینجا آنچه را که آخر هفته گذشته اتفاق افتاد و همسرم را بسیار آشفته کرد بیان می‌کنم. من شنبه صبح بیرون رفتم که با ماشین چمن‌زنی دستی به سر و روی باغچه بکشم. اما کپسول گاز خالی بود. بنابراین من آن‌را در ماشین فوراً خودم گذاشتم بردم پرش کنم، زمانیکه کپسول گاز را پر می‌کردم سر و کله بهترین دوستم پیدا شد. این دوست عادت به ماهیگیری مخصوصاً ماهی قزل‌آلا داشت، من هم تا حدی به این کار عادت دارم. او سر صحبت را باز کرد و گفت یک قلاب ماهیگیری

اضافه و طعمه برای گرفتن ماهی دارد، چرا برای گرفتن ماهی ضربه نزیم به رودخانه. اینجوری بود که من هم وسوسه شدم و سپس سوار ماشین او شدم و ماشین خودم را در ایستگاه گاز رها کردم و به سمت رودخانه رفتیم. ما به مدت یک ساعت ماهیگیری کردیم و بعد که تشنه و گرسنه شدیم و برای غذا خوردن و نوشیدن مثل زمان مجردی به رستوران رفتیم. حالا ساعت سه بعد از ظهر شده بود و من سرانجام به ایستگاه گاز برگشتم تا دنبال ماشین خود بگردم. پلیس ایالتی آنجا بود، آخه وقتی من بعد از چند ساعت به خانه برگشته بودم، همسرم به پلیس زنگ زده بود، چون فکر کرده بود اتفاقی برای من افتاده است. وقتی فهمید من چه کار کرده‌ام از دستم عصبانی شد و چند روز با من صحبت نکرد. اما من اینجوری م‌دیگه، فقط با جریان وقایع جلو می‌روم و فراموش می‌کنم چه کاری را قرار بود انجام دهم، یا آن کار را آن‌وقت ر‌ج‌ی می‌گیرم که تا در فرصتی که دارم انجام دهم."