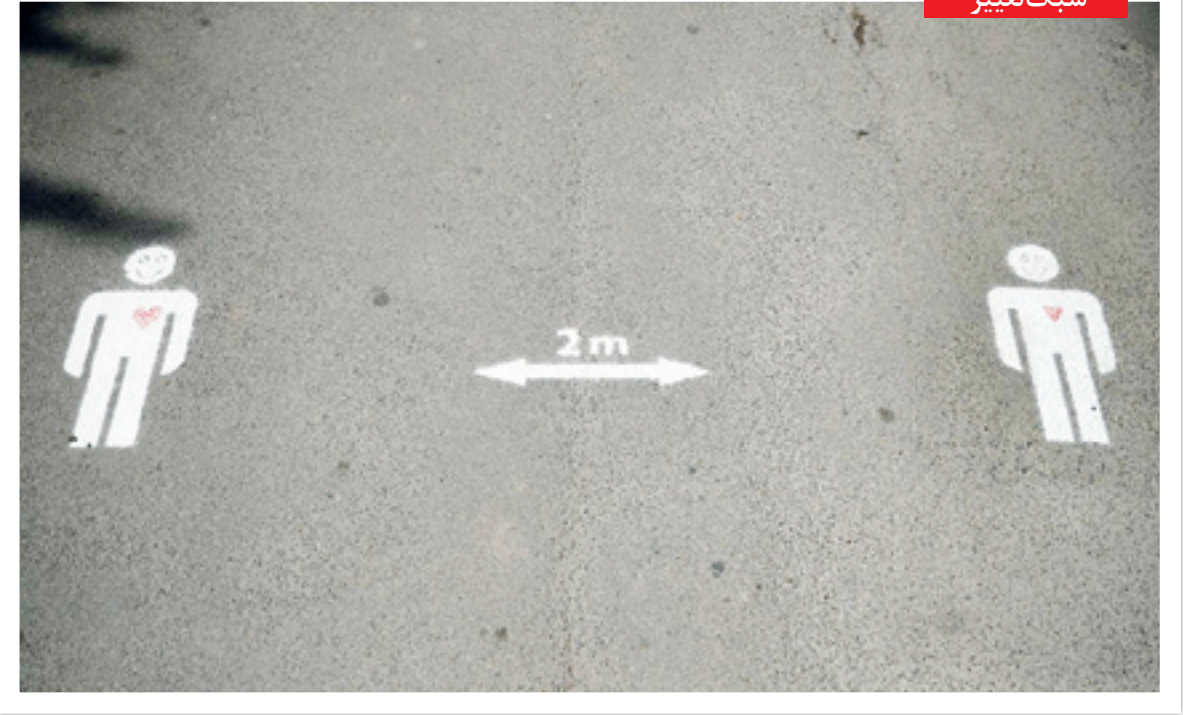


سبک تغییر



۱۰ تغییر خلاقانه سبک زندگی در همزیستی با کرونا

ویروسی که عادت‌هایمان را نشانه گرفت!

■ مرزیه بامیری

روزهای کرونایی بیش از یک سال قبل به طور ناگهانی در کشور نمود پیدا کرد و در حالی که انتظار داشتیم زود بساطش را جمع کند و برود حکایت کنگر خورده لنگسر انداخته را به خوبی تداعی کرد و به رغم همه تدابیر و برنامه‌ها ماندگار شد. روزهای اول شرایط دشواری را پشت سر گذاشتیم. شناختی از این ویروس نداشتیم و نمی‌دانستیم تا کی قرار است مهمان خانه‌هایمان باشد. با یک ترس بزرگ آغاز شد. مثل فیلم‌های ترسناک خودمان را در خانه حبس کردیم و حتی از

سبک غذایی‌مان متفاوت شد

خبر آمد که برای مقابله با ویروس باید بدن را قوی نگه داریم. این بود که کدبانوهای خانه دست به کار شدند و بسیاری از غذاهای پر چرب و پر خطر را از لیست غذایی حذف کردند. می‌دانستند برای جلوگیری از عفونت ریه باید مدام محیط گلو را مرطوب نگه دارند این بود که نوشیدن مایعات تبدیل به یک عادت مفید شد و خیلی‌ها را با آب نوشیدن آشتی داد. بسیاری با سوپ و آش آشتی کردند و آن را در برنامه غذایی خود گنجانده‌اند. اگر تا الان دارو زیاد مصرف می‌کردند حالا با مصرف شلغم و بخور و انواع دمنوش‌ها سعی کردند سالم بمانند و سیستم ایمنی را بالا ببرند. ایران یکی از کشورهای مصرف‌کننده بی‌رویه آنتی‌بیوتیک است. تا گلویمان یا دندان یا استخوانمان درد می‌کرد برای خودمان یک آموکسی سیلین تجویز می‌کردیم ولی وقتی کرونا آمد و پزشک‌ها تاکید کردند از این دسته دارویی استفاده نشود، این عادت اشتباه را کنار گذاشتیم و بسیاری از ما دور خود درمانی‌های بیهوده و حتی مضر را خط کشیدیم.

دور کاری جای خود را باز کرد

یکی از تجربیات مفیدی که اگر کرونا نبود معلوم نبود چند سال دیگر طول می‌کشید در کشور نهادهای بحث دور کاری کار کنند بود. وقتی پای سلامت انسان‌ها وسط باشد هر کار ی چاره دارد. حتی نشستن پشت میز اداره و انجام امور مربوط به ارباب رجوع که حالا آن هم قرار بود از دور کنترل و انجام شود. کرونا نشان داد اساساً چه مقدار از ادارات و ارگان‌ها کار مفید و حیاتی دارند و با وجود کرونا غیبت کدامشان به خدمات‌رسانی مردم لطمه زده و با تعطیلی نیمه کاره کدامیک، آب در دل کسی تکان نخورده است. روش‌های آسان و سریع برای خودشان قوانین مجازی خاصی تدوین کردند و آنها هم مثل دانش آموزان یک سیستم منظم مجازی را پشت سر گذاشتند.

جدی گرفتن بهداشت محل کار

شاید بسیاری از ما تا وقتی در محل کار بودیم چندان به بهداشت محیط توجهی نداشتیم. هر کدام خانه‌هایی تمیز و براق داشتیم که حتی روغن‌ها را می‌شد از روی زمین جمع کرد، ولی در محل کار با سرویس‌های آلوده و کثیف مواجه بودیم. مدارس یا اداراتی که بسیاری از مواقع مایع ظرف‌شویی نداشتند یا بهداشت در مورد ظروف پذیرایی مهمان‌ها و کارکنان رعایت نمی‌شد اما به لطف کرونا همگان رنگی از وسواس بهداشتی در وجودشان بالا زد و حتی روی قندان‌ها و شکلات‌های شخصی‌شان را پوشاندند. پیش از کرونا همه میزها با یک دستمال مشترک در یک چشم بر هم زدن تمیز می‌شد ولی در ایام کرونا تمیزی محل کار بخشی از دغدغه‌های روزانه کارکنان شد و تهویه اتاق‌ها بیش از هر وقتی مورد توجه قرار گرفت. رذن ماسک در برخورد با یکدیگر عادی و تبدیل به بخشی از فرهنگ روابط اجتماعی‌مان شد.

رواج عادت‌های بهداشتی در خانه

هر خانه برای خودش یک محیط استریلیزه درست کرد و اغلب مادران خانه مسئول این کار بر خطر شدند. وظیفه‌ای که پیش از یک سال است در

بسیاری از خانه‌های ایرانی نهادهی شده و آن مراتب ضدعفونی مواد وارد شده به خانه است. در همه خانه‌ها یک شیشه یا اسپری ضدعفونی کننده بخشی از دکور خانه‌ها شده و هر کس که از در وارد می‌شود باید دست‌هایش را تا رسیدن به آب و مایع دستشویی ضدعفونی کند، جوراب‌ها را در آورد و بدون تماس با جایی مستقیم راهی حمام شود. هر محصول کاغذی و غیر کاغذی را با مایع بهداشتی شستیم و به هیچ‌کان آویزان کردیم. خلاصه کلام اینکه هر کدام از ما سیری شدیم مقابل ویروس و راهش را به خانه سد کردیم.

نه گفتن و رک بودن را یاد گرفتیم

خیلی از ما با دیگران که شامل دوستان و اقوام خودمان می‌شد روبریاستی نداشتیم و نمی‌توانستیم به‌نگویم بهارها حتی وقتی سرما خورده بودیم یا شرایط روحی و جسمی خوبی نداشتیم در خانه را بر آنها می‌گشودیم و استقبال می‌کردیم اما کرونا توانست این عادت را تغییر دهد و هر کدام از ما یک بار هم که شده نه گفتن مؤدبانه را تجربه کردیم. خیلی رک به دوستان و آشنایان اعلام کردیم تا اطلاع ثانوی نه به خانه ما بیایید و نه ما به خانه‌تان می‌آییم. خیلی صریح مهمانی‌ها را منتفی و تماس‌های تلفنی را جایگزین کردیم. از قرض دادن و قرض گرفتن وسایل دیگران خودداری کردیم و نه گفتن بخشی از فرهنگ ارتباطی مردم شد. بسیاری از خانواده‌ها تنهایی را برای ایمن ماندن مقابل کرونا انتخاب کردند و ترجیح دادند وسیله ارتباطی‌شان مجازی باشد. شاید ایرانی‌ها در این یک سال رک‌ورد مصرف اینترنت در فضای مجازی را شکسته باشند.



پیدا کردن محل امن در خانه

بسیاری از افراد مبتلایه کرونا ترجیح دادند دور از هیاهوی بیمارستان‌ها و مراکز درمانی در خانه بمانند و قرنطینه‌خانگی را تجربه کنند.فرق این قرنطینه با بیمارستان چاشنی عشق بود که در خانه بودولی در مراکز درمانی نه! همه جاملقات بیماران کرونایی ممنوع بود ولی در خانه عده‌ای در یک اتاق مجزا حبس شدند. تهویه مناسب را رعایت کردند و تمام صفر تا صد حضور در خانه را دور از اهالی خانه قرنطینه کردند. آمیوه‌هایی ملو از عشق و دمنوش‌های سرشار از آرامش و امید تنها بخشی از

سایه‌مان هم می‌ترسیدیم. می‌گفتیم ویروس شاید از درز خانه هم تو بیاید. به طور ناگهانی عادات غذایی و بهداشت خانه ما تغییر کرد و حالا دیگر هیچ نشانی از آدم‌های سال قبل در ما دیده نمی‌شود. ویروس کشنده بود و با کسی شوخی نداشت. بسیاری از ما را گرفتار کرد و خیلی‌هایمان را داغدار عزیزانمان. ولی رفته رفته شرایط عادی شد. کرونا تبدیل شد به یک دشمن که باید مسالمت آمیز حضورش را حداقل برای مدتی دیگر می‌پذیرفتیم. این بود که هر کدامان درصدد همزیستی برآمدیم و بدون اینکه خطر کمین و ویروس را

تجربیات قرنطینه‌خانگی بود.

تجربه آموزش آنلاین و برنامه‌های مجازی

روزهای اول کرونایی سیستم آموزشی در یک سرگردانی محض به سر می‌برد. نمی‌دانست چه فاجعه‌ای در حال رخ دادن است. هر کس سعی کرده به زعم خود گامی در جهت عقب نینفتمان امر مهم آموزش فرزندان بردارد. آموزش آنلاین در خانه تجربه تلخ و شیرینی بود که معلمان و مدیران سیستم آموزشی پشت سر نهادند. همان ماه اول، آموزش آنلاین معلمی خبرساز شد که از در یخچال خانه‌اش به عنوان تابلوی آموزشی برای دانش‌آموزانش استفاده می‌کرد و این خلاقیت و سبک فداکاری‌اش مورد تقدیر و توجه قرار گرفت. معلمان عشایر با نبود سیستم آنلاین زیادی دچار استرس و نگرانی بابت ادامه روند کارشان شدند ولی با ماندگار شدن کرونا در کشور رو به کارهای خلاقانه آورده و آموزش‌ها را به صورت مجازی برقرار کردند. این تجربه هم برای صاحبان مشاغل مفید بود و هم برای کاربرانی که به دلیل ترس از کرونا خلاقانه‌نشینی را انتخاب کرده بودند. آموزش آنلاین نه تنها بد نبود بلکه باعث شد همه کشور به یک اندازه از آموزش بهره‌مند شوند و عدالت اجتماعی رعایت شود. دانشجویها یک سال مجازی درس خواندند و دانش‌آموزان یکم تا دوازدهم به طور عجیبی مجبور به خو گرفتن با برنامه شاد شدند که اصلاً هم برای خانواده‌ها نماد شادی نبود و در درس‌ها را دوجندان کرد.

عده‌ای از آموزش مجازی با را فراتر گذاشته و حتی

یکی از تجربیات مفیدی که اگر کرونا نبود معلوم نبود چند سال دیگر طول می‌کشید در کشور نهادینه شود بحث دور کاری کارکنان بود. وقتی پای سلامت انسان‌ها وسط باشد هر کاری چاره دارد. حتی نشستن پشت میز اداره و انجام امور مربوط به ارباب رجوع که حالا آن هم قرار بود از دور کنترل و انجام شود. کرونا نشان داد اساساً چه مقدار از ادارات و ارگان‌ها کار مفید و حیاتی دارند و با وجود کرونا غیبت کدامشان به خدمات‌رسانی مردم لطمه زده و با تعطیلی نیمه کاره کدامیک، آب در دل کسی تکان نخورده است



عادی تلقی کنیم به زندگی روزمره ولی این بار پر مشقت خود ادامه دادیم. اما همیشه تجربه‌ها حاوی درس‌های بسیاریند و با خلاقیت و نوآوری همراه هستند. حالا که ویروس چینی مهمان شهر و خانه‌مان است و کرکره بسیاری از کسب و کارها را با پایین کشیده است دلیل نمی‌شود ما هم دست روی دست بگذاریم و به این ویروس رو بدهیم. لازم است در کنار مراقبت به جریان جاری زندگی‌مان ادامه دهیم. این بود که هر کدامان با تغییر در سبک زندگی فردی و اجتماعی و حتی کسب و کارمان سعی کردیم روزگار کمی آسببی را پشت سر بگذاریم.

کنسرت‌های آنلاین را در خانه و به صورت مجازی برگزار کردند که در بعضی موارد با استقبال بسیاری از سوی مخاطبان روبه‌رو شد.

در این ایام تورهای مجازی توانستند باری از دوش‌های خسته مردم بردارند و قدم‌های جندی در این زمینه برداشتند که می‌توان بعد از پایان کرونا هم آن را ادامه داد.

زندگی زیر سایه ماسک

همه ما در روزهای آغازین کرونا وحشت یافتن ماسک و مایع ضد عفونی را تجربه کردیم. ماسک نایاب بود و آن هم که بود با قیمت نجومی به فروش می‌رفت. ماسک تنها وسیله حیاتی برای مبارزه با ویروس بود و نمی‌شد حضورش را نادیده گرفت. این بود که عده‌ای بعد از خرید مسادوم و هزینه کردن برای ماسک‌های بهداشتی از هزینه‌های تحمیل شده به ستوه آمدند و خودشان دست به کار شدند و ماسک خانگی تهیه کردند.

کمی بعد از شروع پاندمی، ماسک‌های متفاوتی حتی برای عروس هم طراحی کردند و بچه‌ها انواع ماسک‌های کارتنی را تجربه کردند. حتی این ماسک‌های جذاب در روزهای آغازین مدرسه در مهرماه که مدارس باز شد خطرآفرین شده بود و بچه‌های کوچک ماسک‌هایشان را با هم عوض می‌کردند.

عده زیادی با خلاقیت ماسک‌های چهره طراحی کردند و این تبدیل به یکی از مهم‌ترین کسب و کارهای خانگی در یک سال کرونایی شد.

فرهنگ اوقات فراغت تغییر کرد

تا پیش از این اتفاق، اوقات فراغت خلاصه می‌شد در دور شدن از خانه و گذراندن وقت در کلاس‌های ورزشی و آموزشی مختلف. تابستان‌ها بچه‌ها از آن کلاس به آن کلاس در رفت و آمد بودند و به این شکل فراغت تابستانی خود را پشت سر می‌گذاشتند ولی کرونا و لزوم تعطیلی مراکز آموزشی- ورزشی باعث شد تا خانواده‌ها در این خصوص بازنگری جدی کرده و برای گذران وقت در خانه کنار فرزندان‌شان برنامه‌ریزی کنند. وقتی تعطیلی نوروز ۱۳۹۹ را در خانه باقرنطینه آغاز کردیم عده زیادی رو به ورزش‌ها و تفریحات خانگی آوردند و هر خانه را تبدیل به یک باشگاه ورزشی کردند، از فوتبال دستی گرفته تا وسایل ورزشی مهم و حرفه‌ای. از تجربه حرکات ورزشی با امکانات محدود و حتی منج و شطرنج که زیر غبار بازی‌های رایانه‌ای داشت رو به فراموشی می‌رفت. بازی‌های خانوادگی مثل اسم فامیل، نقطه بازی و ادابازی و غیره دوباره جان گرفت و خانواده‌ها فرصت کردند کنار هم شادی را تجربه کنند. خیلی از خانواده‌ها علاوه بر بازی دسته‌جمعی، آشپزی، گلکاری و باغبانی و حتی مشارکت در کار خانه را همراه با تفریح و لذت تجربه کردند.

بساط تفریح و پیک نیک در خانه

این جالب‌ترین تجربه کرونایی خانواده‌ها بود. وقتی قرنطینه را تجربه می‌کردیم عده‌ای برای تفریح و ایجاد تنوع در خانه پیک نیک‌های خانگی را انداختند و از هر گوشه خانه برای ایجاد تنوع استفاده کردند. عده‌ای روی پشت بام سیزده را بدر کردند و عده‌ای از گوشه بالکن برای پیک نیک استفاده کردند و عده‌ای هم برای راهی نگه داشتن بچه‌ها و نبود شرایط سفر، در حیاط خانه چادر به پا کردند.

بحث خودیاری (از جمله در روانشناسی عامه) به دسته‌ای از کتب (غیر از سمینارها و ویدئوها) اختصاص دارد که راهبردهایی عملی و اخلاقی برای تغییر رفتار و عادت‌های ذهنی ما ارائه می‌کند. این نوع کتاب‌ها اصولی مطرح می‌کنند که در صورت برخورداری از امید، مهارت و باور لازم، نوید کنترل ذهن را به ما می‌دهند. کاری که در نهایت به ما کمک می‌کند به آرزوهایمان برسیم. جنبش خودیاری از خیلی جهت، استمرار سنت حکمت باستان – شاید هم جانشین معاصر آن – است. این کتاب‌ها با قصه‌هایی شخصی که به حکایت‌های اخلاقی عمیق می‌مانند، الهام‌بخش و معلم میلیون‌ها خواننده می‌شوند.

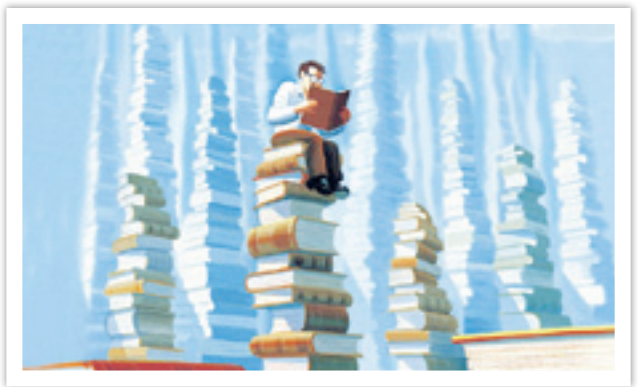
موضوعات پر تکرار در روانشناسی عامه چنین مواردی را در بر می‌گیرد: آزمون‌های بازتابانی درمانی، اهمیت مثبت‌اندیشی، دسترسی‌پذیری شادکامی و امکان‌پذیری ایجاد تحول در خوشبختن. به نظر می‌رسد هدف این حوزه آن است که آرزوهای دلخواه فرد – و البته البته نشسته‌اثر و پایدار از شادکامی – را به طریز معجزه‌آسا محقق کند. من و همکارم، ششان وبتکوری، ۴۰ کتاب خودیاری پر فروش در امریکا را تا تمرکز روی کتاب‌های منتشر شده از سال ۲۰۰۱ به بعد بررسی کردیم، دوره‌های قبلی را استیون استارکر در کتاب اندرزگویی در سوپرمارکت (۲۰۰۲) به‌خوبی پوشش داده است. اگر بخواهیم بر پایه راهنمایی‌ای این فهرست ذهنیت خودمان را به بدھیم، آرزوهای ما گسرد ادعایی مثل کارآمدتر شدن، عاشق شدن و کرور کرور پول درآوردن می‌چرخند.

نقد چنین ژانری، چه از طرف روانشناسان علمی مانند من باشد و چه طنز پردازان نوجوان و دلزده، همواره شامل ایرادهایی مثل این بوده که کتاب‌های خودیاری اعتبار بیرونی ندارند و نقش تفاوت‌های فردی را در کاربرد راهکارهای مطرح‌شده عمومی نادیده می‌گیرند. نمونه آشکار این سوءاستفاده از جهل و امید را در کتاب‌های خودیاری حوزه درمان و رژیم غذایی می‌بینیم، بااین حال، این صنعت فقط در امریکا به صنعتی ۱۱ میلیارد دلاری تبدیل شده است. باید آن را جدی بگیریم.

خودیاری نیز مانند سنت‌های حکمت باستان به تفکر ماورای طبیعی منکی است؛ برای مثال، به قدرت شگرف افکار خودتان یا باور به اینکه کائنات آرزوی شما را می‌شود. حتی تازه‌ترین کتاب‌های خودیاری همین کار را می‌کنند، هرچند با ادعاهای تجربی بی‌شماری وانمود می‌کنند به‌واسطه داده‌های تردیدناپذیر از خودشیفتگی و خرافه فراتر می‌روند. همین روانشناسی عامه علمی می‌کوشد تا در کتاب‌هایی با عناوین به‌ظاهر ساده به ما بیاموزد چگونه ذهنیت خودمان را به سکوت برسانیم تا وقتی احساس سقلمه خوردن و تفریحات خانگی آوردند و هر خانه را تبدیل به یک کلینیک برای چشم-برهم زدن، دچار خفگی نشویم. به‌هر حال، همان‌طور که در عناوین دیگر کتاب‌های خودیاری می‌بینیم، تناقض انتخاب

یعنی، پس از خواندن کتاب‌های نویسندگانی با درجه دکتري، باید به طور اتفاقی به خوشبختی بخوریم و احساس فوق عالی بودن کنیم. روانشناسی عامه حامل این پیام است که می‌توان با اراده آزاد خوشبختن توانا در کنار تشویق مداوم به تمرین خوش‌بینی امیدبخش و شکست یأس و ناامیدی بر موانع فائق آمد؛ در مجموع، تصویری از فرهنگ فردگرایانه و حتی خودشیفتگی در امریکای معاصر. بنابراین تفاوت بین انواع کتاب‌های روان‌شناسی عامه ممکن است بحثی فرعی باشد در مقایسه با هدف انگیزشی که در همه آنها مشترک است، یعنی توانمند کردن افراد برای کسب مهارت بیشتر در کنترل ذهن و شغلاشتن. این کتاب‌ها در همه موارد متحصراً بر نقش فرد در دستیابی به تسلط بر نفس تأکید می‌ورزند و نقش همه عوامل دیگر مانند فقر، اختلاف خانوادگی یا محرومیت سیاسی را در

سبک نگرش



سالانه میلیاردها دلار کتاب خودیاری فروخته می‌شود

کتاب‌هایی که مدعی‌اند زندگی‌مان را متحول می‌کنند!

■ اغلب کتاب‌های خودیاری وعده می‌دهند اگر کمی امید و اراده داشته باشیم و اندکی خوش‌بینی چاشنی کار کنیم، مشکلات روزمره ما را حل خواهند کرد و ما را به همه آرزوهایمان می‌رسانند. منتقدان صنعت خودیاری این حرف‌ها را داستان‌هایی پوچ و بدون اعتبار علمی می‌دانند که مشتتی شار لاتان برای عوام‌فربیی سرهم‌بندی کرده‌اند. اما کتاب‌های خودیاری میلیون‌ها نفر از سراسر دنیا را متقاعد کرده‌اند که حلال مشکلاتشان هستند و جالب اینکه خیلی‌ها هم اعتراف می‌کنند زندگی‌هایشان زیر و رو شده است. آیا همه آنها در اشتباه‌اند؟

سروشت وی نادیده می‌گیرند. من، در کسوت یک محقق، یساذ گرفتم که چشم‌پوشی از جنبه‌های تجربی، مانند فکت‌ها، تاریخ و آمار، رفتاری خرافه‌گرایانه است؛ این کار یعنی نادیده گرفتن ابزارهای تحلیلی عصر جدید که با زحمت و سختکوشی به دست آمده‌اند و بازگشت به دوران تفکر ماورای طبیعی. شاید ارتباطات غیر منطقی که با امید و برآورده شدن آرزوها عجین شده است بخشی از وضع طبیعی انسان باشد، اما در محافل دانشگاهی جوهر کار را توجیه عقلانی تشکیل می‌دهد.

در کاوش کتاب‌های خودیاری، تصمیم گرفتم این پرسش را عمیق‌تر بررسی کنم که زیر موضوعات روانشناسی عامه چه کمکی به نیازهای ما می‌کنند؟ هر یک از این موضوعات تفاوت‌های ظریفی با دیگری دارد. هدف کتاب‌های خودیاری با موضوع کسب‌کار یافتن راهی برای سازگار کردن روابط حرفه‌ای با بلندپروازی‌های مالی است. کتاب‌های خودیاری با موضوع عشق به ما در روابط صمیمی کمک می‌کنند و در کنار آن مرهم‌امیدی می‌شوند برای پایان دادن به تنهایی در قالب اسطوره‌های ملی در باب عشق رمانتیک. به زندگی روزمره، هدف کتاب‌های خودیاری انگیزشی، حراست از اعتماد به نفس شخص در دل هست. شاید ناشی از فشارهای اجتماعی و اقتصادی است. معمولاً روانشناسی عامه علمی توصیه‌های درمانی مشابهی برای عشق، کسب‌کار و عزت نفس ارائه می‌کند – هرچند ما باید به این خاطر به حرف‌های این نویسندگان گشوش دهیم که دانشمندند و از داده استفاده می‌کنند، نه اینکه حرف‌هایشان را چشم‌سته‌پذیریم.

در کتاب خودیاری فوایدی برای بهره‌مندی هست. شاید همانند مجموعه باستانی ریگ‌ودا به زبان سانسکریت، آیین‌ها یا افسون‌خوانی‌ها خودشان نمود عینی حکمت‌اند. با راهاندازی یک نظام – خواه «راز» باشد یا «تلقو» – باور در اعمال ما نمود می‌یابد و بنابراین در چارچوب همین سنت جهانی رسیدن به حس کنترل از راه تجلی باورها در اندیشه‌ها و اعمال آیینی است که روانشناسی

عامه جایگاه خود را حفظ می‌کند. در واقع، باور به قدرت فکرا دعایی آرمانگرایانه است از این نظر که تفکر کنشگرانه چگونه می‌تواند از راه برقراری تماس بین فرد و نیروهای نهایی دنیا را تغییر دهد.

دومین پیام روانشناسی عامه این است که عادت‌های مؤثر سازماندهی می‌توانند در توانمندسازی خوشبختن، اثرگذاری بر دیگران، حرکت به سوی موفقیت‌ها، مدیریت زمان، بهبود شرایط زندگی، پول درآوردن و شخصیت‌سازی به شما کمک کنند. همه این عادت‌ها مستلزم ممارست، پشتکار، اطمینان، کوشش شناختی و گاهی هم ایمان به الهامات رهبری انگیزه‌بخش است.

پیام سوم، درباره ارزش تمرین‌های درمانی، بر این نکته تأکید می‌کند که باور چگونه اعتماد به نفس فرد را بالا می‌برد، در مدیریت حس مظلومیت به او یاری می‌رساند و در وی حس توانمندی می‌آفریند. در اینجا تمرکز روی خود فرد است و دعوت به مسیر و سلوکی برای کشف خود که «زندگی‌تان را متحول» خواهد کرد. این پیام می‌خواهد در ذهن خواننده چنین باوری بگذارد که برای درمان زخم‌های احساسی راهبردهای خطاناپذیری وجود دارند. ادعای بزرگ این است که شخص می‌تواند امیدها و رؤیاهای خود را به‌سادگی با فکر کردن به تحقق چنین آرزوهایی برآورده کند، اما آیا این روش می‌تواند کاری از پیش ببرد؟

نقل از ترجمان نوشته: رامی گابریل
/ ترجمه: مجتبی‌ها تف
/ تلخیص: سیمین جم / مرجع: ایان