

چرا سوگواری یک واکنش طبیعی است؟

دکتر مهدی غریب‌زاده

■ سوگواری یک تجربه استرس‌زا ولی شایع است. دیر یا زود بسیاری از ما غم از دست دادن یک عزیز را تجربه می‌کنیم. ما به دنبال هر فقدانی سوگواری می‌کنیم اما این مساله بعد از دست دادن یک عزیز بسیار مهم‌تر است. ما غالباً برای کسی که مدت‌ها آن را می‌شناخت‌ایم، سوگواری می‌کنیم. در ساعات و روزهای اولیه به دنبال مرگ یک فامیل یا دوست نزدیک، بیشتر افراد دچار بهت و شوک شده چنانکه نمی‌توانند آنچه را که اتفاق افتاده باور کنند. این فقیهه حتی در مواردی که مرگ قابل انتظار هم بوده ممکن است پیش آید. این احساس کرحتی یا بی‌حسی می‌تواند به نحوی در انجام تدارکات مربوطه مثل تماس گرفتن با اقوام و برنامہ‌ریزی مراسم تدفین کمک‌کننده باشد. از سویی دیگر این حس غیرواقعی اگر به درازا بکشد، می‌تواند مشکل‌ساز باشد. دیدن جسد فرد مسرده برای برخی می‌تواند قدم بزرگی در فایق آمدن بر این مرحله باشد.

برای بسیاری نیز مراسم تدفین و یادبود به قبول تدریجی واقعیت کمک می‌کند. دیدن جسد یا شرکت در مراسم تدفین اگرچه ممکن است سخت و دشوار باشد ولی از طرفی شیوایی برای وداع با عزیز از دست رفته است. برخی این مراسم را خیلی دردناک یافته و ممکن است از آن اجتناب کنند. هرچند این خود می‌تواند باعث حسرت و پشیمانی عمیق در آینده شود. ولی این بی‌حسی به زودی رنگ باخته و یک حس وحشتناک بی‌قراری، دلنگی شدید و جست‌وجو برای عزیز از دست رفته جایگزین آن می‌شود. فرد سوگوار تمایلی شدید برای یافتن عزیز از دست رفته احساس می‌کند هر چند که به وضوح غیرممکن است. این امر باعث اختلال در استراحت و تمرکز شده و خواب مناسب را نیز ممکن است دشوار کند. رویاهای در حین خواب می‌توانند خیلی ناراحت‌کننده باشند. برخی احساس می‌کنند که هر جا که می‌روند عزیز از دست رفته‌شان را می‌بینند، در خیابان، پارک، خانه و هر جا که با هم اوقات را گذرانده‌اند. این وضعیت بی‌قراری در دو هفته اول پس از مرگ شدیدتر بوده ولی به‌زودی با اوقاتی از غم، افسردگی، خلوت‌گزینی و سکوت جایگزین می‌شود. این تغییرات ناگهانی در احساسات می‌تواند باعث سردرگمی دوستان و اقوام شود ولی به هر حال بخشی از روند طبیعی سوگواری است. اگرچه بی‌قراری کاهش می‌یابد، اما دوران افسردگی (از نظر دفعات) بیشتر و طی چهار تا شش هفته بعد به حداکثر خود می‌رسند. تشدید سوگ و اندوه هر زمانی ممکن است رخ دهد و معمولاً با دیدن افراد، مکان‌ها یا چیزهایی که خاطرات عزیز از دست رفته را زنده می‌کنند شعله‌ور می‌شوند.

وقتی فرد سوگوار به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیلی به گریه می‌افتد برخی در درک آن دچار مشکل بوده یا احساس شرم می‌کنند. شاید در این مرحله بهتر باشد از افرادی که در درک سوگ مشکل داشته یا سوگوار نیستند، اجتناب کنید. در واقع فرد سوگوار در حال فکر کردن به عزیز از دست رفته است و بارها و بارها اوقات خوب و بدی را که با هم داشته‌اند مرور می‌کند. این یک مرحله آرام‌آوری‌ساز در قبول مرگ عزیز از دست رفته است. با گذشت زمان درد و اندوه عمیق اولیه به تدریج کم‌رنگ‌تر می‌شود. از افسردگی کاسته شده و می‌توان به سایر چیزها فکر کرد و حتی به آینده نظر داشت. هر چند، احساس از دست دادن قسمتی از وجود فرد هرگز کاملاً از بین نمی‌رود. زوج‌های بیوه شده با دیدن زوج‌های دیگر با هم و تصاویر خانوادهای داز رسته‌ها، دایماً تنها شدن خود را یادآور می‌شوند. بعد از مدتی می‌توان دوباره وجود خود را به تمامی حس کرد، حتی اگرچه قسمتی از آن از دست رفته است. با وجود تمام اینها، هیچ رویه استثنائاتی برای سوگ وجود ندارد. ما همه افراد مستقلی هستیم و رویه‌های خاص خود را برای سوگواری داریم. به علاوه مردم فرهنگ‌های مختلف با مرگ با روش‌های خاص خود کنار می‌آیند. طی قرن‌ها، مردم نقاط مختلف جهان مراسم خاص خود را برای سوگ در پیش گرفته‌اند.

دوستان و اقوام چگونه می‌توانند کمک کنند؟ شما می‌توانید با گذراندن وقت در نزد افراد سوگوار به آنها کمک کنید. زیرا آنها بیش از سخنان دلداری دهنده، نیاز دارند که بدانند شما در این دوران پر غم و درد در کنارشان خواهید بود. وقتی که هیچ کلاهی نمی‌تواند آنها را آرام کند، دست‌انداختن دلسوزانه به گردن‌شان می‌تواند نشانه همدردی و پشتیبانی شما باشد. اهمیت دارد که افراد سوگوار اگر بخواهند، بتوانند گریه کنند یا در مورد غم و اندوه‌شان سخن بگویند بدون آنکه کسی به آنها بگوید قوی باش و خود را جمع کن. به وقت خود آنها با سوگ خود کنار می‌آیند ولی ابتدا نیاز دارند تا صحبت کرده یا گریه کنند. وقتی فرد سوگوار درباره چیزهایی بارها و بارها سخن می‌گوید، برخی در درک آن دچار مشکل می‌شوند، در حالی که این قسمتی از روند گذار از سوگ است و باید تشویق شود. اگر شما نمی‌دانید چه بگویید یا نمی‌دانید که آیا اصلاً در موردش صحبت کنید یا خير، بهتر است که صادق بوده و این را بیان کنید. این فرصتی به فرد سوگوار می‌دهد تا به شما بگوید چه می‌خواهد. مردم غالباً از ترس ناراحت کردن دیگران نام فرد مرده را به زبان نمی‌آورند. در حالی که این ممکن است باعث شود فرد سوگوار فکر کند دیگران فقدان آنها را فراموش کرده‌اند و تنهایی و انزوا را نیز به غم سوگواری‌شان بیفزایند. کمک‌های عملی در نظات، خرید یا مراقبت از بچه‌ها می‌تواند از غصه تنهایی بکاهد. زوج‌های سوگوارسر ممکن است در کارهای روزمره خانه که قبلاً فرد از دست رفته انجام می‌داده است مثل پرداخت قبض آب و برق، آشپزی، کارهای خانه و سرویس خودرو نیز به کمک داشته باشند.

■ آیا آمارهایی که در رابطه با میزان کودکان افسرده در ایران ارایه شده، صحیح است یعنی پنج درصد از کودکان ما افسرده هستند؟

آمارهای ارایه شده بیشتر مربوط به کشورهای اروپایی و آمریکایی است و در زمینه ایران آمار رسمی داده نشده است. اما اختلالات خلقی در کودکان در ایران تا قبل از ورود به مدرسه ۳/۲ درصد و در مقطع دبستان بین سه تا چهار درصد متغیر است. کلاً افسردگی در کودکان کشورهای جهان سوم که عوامل محیطی، اقتصادی و اجتماعی در کل عوامل استرس‌زا بیشتر است، زیادتز از جاهای دیگر دیده می‌شود.

■ عوامل ایجادکننده و موثر در افسردگی کودکان چیست؟

در کل می‌توان از سه دسته عامل مهم نام برد: ۱- عوامل ژنتیکی و زیست‌شناختی: طبق تحقیقات انجام شده کودکانی که والدین‌شان افسرده باشند چهار برابر مستعد این بیماری هستند. همچنین افسردگی مادران در دوران بارداری نقش خیلی مهمی در افسردگی کودک دارد. ۲- عوامل اجتماعی: که شامل وضعیت تاهل خانواده، تعداد خواهر و برادر، جدایی و طلاق در خانواده، از دست دادن والدین، شرایط اقتصادی و اجتماعی حاکم بر خانه و سبک زندگی است. که افسردگی در کودکان پسر با توجه به عوامل اجتماعی بیشتر از دختر است. پس‌رانی که قبل از ۱۲ سالگی یکی از والدین‌شان را از دست داد‌اند بیشتر مستعد افسردگی هستند. ۳- عوامل طبیعی که شامل سیل، زلزله، تصادف برای خود-کودک و قطع عضو در کودک می‌شود.

■ از میان عواملی که نام بردید در کودکان کدام یک نقش پررنگ‌تری دارد؟

در سبب‌شناسی افسردگی در کودکان اگر چه عوامل ژنتیکی و زیست‌شناختی تاثیرگذار هستند اما اگر بخواهیم مهم‌ترین عامل را بگویم همان عوامل اجتماعی و محیطی هستند که در اکثر تحقیقات هم به آن اشاره شده است.

■ آیا افسردگی در کودک با اختلال بیش‌فعالی رابطه دارد؟

تا حدودی در واقع نشانه‌هایش هم چیز در یکی، دو مورد متفاوت است. در کل افسردگی در کودکان با خیلی از اختلالات روانی که ما روان‌شناسان از آن بهنام «هم‌بود» نام می‌بریم، رابطه دارد. آنچه مهم است این که در کودکان افسرده، ناآرامی و حملات کج خلقی مکرر دیده می‌شود که والدین ممکن است با اختلال بیش‌فعالی اشتباه بگیرند. در کل ۳۰ درصد از کودکان بیش‌فعال در ابتدایه دچار افسردگی می‌شوند. آنچه مهم است یک‌سری عواملی است که فقط مختص افسردگی است و در کودکان بیش‌فعال دیده نمی‌شود، مثل اختلال خواب، اختلال در اشتها، افکار خودکشی و عدم لذت از فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بود.

■ کودک افسرده می‌تواند به خودکشی هم فکر کند؟ بله، بسیاری از آنها متأسفانه به افکار خودکشی فکر می‌کنند چرا که فکر به خودکشی یکی از علایم مهم افسردگی می‌باشد که در همه سنین دیده شده است.

■ علایم تشخیص درونی و ظاهری افسردگی در کودکان چیست؟

به‌طور کلی اگر بخواهیم بگوییم شامل: شکایت‌های جسمی فراوان، توهمات شنوایی، کاهش توانایی تمرکز، فقدان انرژی، مشکلات خواب، خلق تحریک‌پذیر و رفتارهای پر خاشگرنه، ترس، فرار از مدرسه، وابستگی بیش از حد به والدین، عملکرد تحصیلی ضعیف، گوشه‌گیری و عدم بازی با دوستان می‌شود. در کل دو نشانه بارز را می‌توان برای افسردگی نام برد: ۱- خلق افسرده ۲- احساس عدم لذت از فعالیت‌هایی که قبلاً برایشان لذت داشته است. اگر این علایم تا دو هفته پایدار بود و بهبود نیافت کودک احتمالاً مبتلا به افسردگی شده است. اما از نظر ظاهری از آنجا که کودکان از لحاظ پوشش لباسی تحت حمایت خانواده هستند و نمی‌توانند لباس‌های آشفته بپوشند یا حمام نروند به همین دلیل برای کودکان از نظر ظاهری نمی‌توان افسردگی را تشخیص داد.

■ طبق بعضی از تحقیقات گفته می‌شود افسردگی از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی آغاز می‌شود. منظور از افسردگی در نوزاد چیست؟

همان‌طور که اشاره شد عوامل ژنتیکی در اختلال افسردگی نقش دارند. اگر مادر در دوران بارداری افسرده باشد، این افسردگی را از طریق نطفه به جنین انتقال می‌دهد که از نشانه‌های بارز افسردگی در نوزادان، گریه‌های مکرر همراه با جیغ بدون هیچ دلیلی است یا اینکه آرامشی که نوزاد باید در آغوش مادر کسب کند را نمی‌گیرد و در آغوش مادر دایماً گریه می‌کند.

■ وقتی والدین کودک متوجه شدند که کودک‌شان

گفت‌وگو با مهرناز یکتا، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

اگر کودک‌تان مثل قبل شاد نیست ...

فرزانه نیکروح متین



کس: cortbis

افسردگی از شایع‌ترین تشخیص‌های روان‌پزشکی است که اکثر افراد در مقطع زمانی خاصی دچار این بیماری می‌شوند که معمولاً تا دو هفته پایدار است و در زندگی فرد تداخلی ایجاد نمی‌کند اما اگر زمان این بیماری بیش از دو هفته طول بکشد و باعث از کار افتادگی در قلمرو زندگی فردی و اجتماعی شود، آن هنگام است که فرد را کاملاً دچار اختلال افسردگی می‌دانیم. بیماری افسردگی از دید اکثر مردم، بیماری است که در بزرگسالان مشاهده می‌شود اما متأسفانه آمارها حاکی از آن است که امروزه تنها بزرگسالان، مراجعه‌کننده کلینیک‌های روان‌پزشکی نیستند بلکه کودکان نیز از جمله مراجعه‌کنندگان به شمار می‌روند. طبق آمارهای ارایه‌شده حدود پنج درصد از کودکان از اختلال افسردگی رنج می‌برند که این در کودکان دختر بیش از کودکان پسر دیده می‌شود. بیماری افسردگی در کودک، در واقع یک نوع بیماری روانی است که کودک احساس و تصور بدی از خود دارد و برای دوره زمانی طولانی احساس غم، غصبات و ناکامی می‌کند و زمانی که به اوچ برسد علایم خاص خود را نشان می‌دهد. گوشه‌گیری و انزواجویی از بارزترین نشانه‌های این بیماری است. مطالعات و بررسی‌های انجام‌شده نشان داده‌است که افسردگی در کودکان با افسردگی در بزرگسالان شباهت بسیاری دارد که البته نوع درمان آن متفاوت است. عوامل ژنتیکی و فیزیولوژیکی از عللی است که زمینه افسردگی را در کودکان فراهم می‌کند. همچنین عوامل استرس‌زای محیطی از جمله مشکلات خانوادگی، طلاق، آزار کودک، از دست دادن یکی از والدین نیز می‌تواند بر خلق کودک و ابتلای وی به افسردگی نقش پررنگی داشته باشد. البته این اختلال در کودکانی که به مدرسه نرفته‌اند، نادرست است بلکه بیشتر در مقطع دوره دبستان دیده می‌شود. با این حال طبق تحقیقات، افسردگی می‌تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای آشنایی و تشخیص افسردگی در کودک، پیشگیری و نحوه برخورد و راه‌های درمان و بهبودی این بیماری، مصاحبه‌ای با مهرناز یکتا، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

افسرده است آیا باید به مهدکودک یا مدرسه و معلمان‌شان خبر دهند؟

حتماً والدین باید مهد یا مدرسه را در جریان بگذارند چون کودک در واقع دارای یک‌سری الگوهای آشنگی می‌شود مانند کاهش فعالیت‌های ورزشی، بازی و احساس

بی‌ارزشی و... اطلاع دادن به مربی و معلم می‌تواند باعث آگاهی آنها شود و معلمان بتوانند آگاهانه رفتار مناسبی را با کودک داشته باشند، چون رفتار معلمان و مربیان با همه شاگردان یکسان است و این رفتار یکسان ممکن است برای کودکانی که مبتلا به افسردگی هستند باعث تشدید افسردگی در آنها شود.

کودکان در کنار مطالعه و آموزش کلاس‌های آموزش‌گاری، به مطالعه کتاب‌های رشد کودک و اختلالات خلقی بپردازند. ■ به نظر شما والدین چه نقشی را به‌عنوان پیشگیری از این بیماری می‌توانند، داشته باشند؟ همان‌طور که گفتیم سبک و وضعیت خانوادگی از عوامل موثر در افسردگی کودک است. بنابراین خانواده با ایجاد فضای دوستانه و صمیمانه می‌تواند این پیام را به کودکش القا کند که در میان اعضای خانواده فردی دوست‌داشتنی و ارزشمند است و به نیازهایش احترام می‌گذارد و مورد توجه واقع می‌شود باعث آرامش کودک و کاهش استرس می‌شود. در کنار این موضوع، والدین باید به کودک اجازه دهند احساساتش را بیان کند چون در غیر این صورت



عکس: مهدی حسینی‌نابری

خوشحال کردن بچه‌ها کار سختی نیست

۲- به فرزندان‌تان در طول شبانه‌روز، دو، سه بار بگویید دوست‌شان دارید و آنها را در آغوش بگیرید. ۴- موقعیت‌های شوخی و خندیدن برای فرزندان‌تان فراهم کنید. ۵- فرزندان‌تان را برای گردش حداقل یکبار در ماه به طبیعت ببرید. ۶- در خانه به پرورش گل و گیاه بپردازید. ۷- در خانه نمایش‌های کوچکی از جمله پانتومیم یا کلمه‌سازی... با شرکت فرزندان‌تان به راه‌اندازید. ۸- در هفته، دو بار غذای مسود علاقه‌مندان را

آماده‌کنید و نظرشان را در این‌باره جویا شوید. ۹- کودکان‌تان را به دیدن فیلم‌های کم‌دی ترغیب کنید و ترانه‌های شاد را برای ایجاد حس نشاط به آنها بپوزید. ۱۰- به آنها ورزش کردن مخصوصاً در صبح‌ها را آموزش دهید. ۱۱- برای هدیه گرفتن برای کودک‌تان، نظر خودش را در این‌باره بپرسید چرا که با این کار به او ارزش و بها می‌دهید. ۱۲- سعی نکنید فرزندان‌تان را از همه ناراحتی‌ها

چطور بهترین شاگرد کلاس باشید

■ یکی از شایع‌ترین مشکل‌های نوجوانان و جوانان، عدم تمرکز حواس در کلاس‌های درس، سمینارها و کنفرانس‌هاست. بیشتر افراد با آنکه با اشتیاق فراوان و تمرکز خوب سر جلسه حاضر می‌شوند و به سخنران یا مدرس گوش می‌سپارند، پس از چند دقیقه حواسشان پرت می‌شود و وقتی به خود می‌آیند، می‌بینند که دقایقی گذشته و در این مدت کاملاً در جای دیگری بوده‌اند. اگر شما بتوانید در همان کلاس، تمامی مطالب را بگیرید، خود باعث می‌شود که حجم عمده‌ای از فعالیت مطالعه شما در منزل کاسته شود. شاید تا به حال با افرادی برخورد کرده باشید که فقط در کلاس حضور می‌یابند و بسیار کم در منزل مطالعه می‌کنند. معمولاً شما در این حالت به خود و اطرافیان خود می‌گویید: نمی‌دانم چرا با اینکه من ساعت‌ها در منزل درس می‌خوانم و او یک دهم آن را هم نمی‌خواند، همیشه نمره‌های من از او کمتر است. شما باید توجه داشته باشید که مدت‌زمان مطالعه شما مطلقاً مهم نیست بلکه زمان مطالعه مفید و متمرکز شماست که مهم است. بسیاری از اوقات شما ساعت‌ها کتاب به دست دارید و مشغول مطالعه هستید اما زمان مطالعه متمرکز و مفید شما از یک ساعت بیشتر تجاوز نمی‌کند.

تکنیک‌های حضور فعال در کلاس

همراهی با مدرس: بسیار مهم است که خودتان را با سرعت، نحوه و شیوه تدریس معلم یا استاد خود هماهنگ سازید و با او حرکت کنید زیرا هم سرعت بیش از مدرس داشتن ذهن را آشفته و مغشوش می‌کند و هم سرعت‌کند شما و عقب ماندن از او. هماهنگ نبودن با سرعت و روش و بیان مدرس، شما را از جذب مطالب بعدی محروم می‌کند. آنچه که در همراهی با مدرس مهم است، در وهله اول، خوب شنیدن است. اغلب شما با آنکه صدای معلم را به وضوح نمی‌شنوید یا گفتار سخنران را متوجه نمی‌شوید از اینکه از او بخواهید دوباره آن مطلب را رستار و واضح‌تر بیان کند، واهمه دارید. گاهی صدای سخنران به انتهای کلاس نمی‌رود، گاهی تند و گذرا صحبت می‌کند، گاهی صحبتش نامفهوم است و برخی اوقات نیز به مطلبی در گذشته استناد می‌کند که شما از آن هیچ اطلاعی ندارید. یادتان باشد شما برای این به کلاس یا جلسه سخنرانی آمدید که مطلبی را فرا بگیرید و معلم هم دقیقاً همین را می‌خواهد. بنابراین، اگر کوچک‌ترین ابهام یا عدم وضوحی را در مطلب یا صدای معلم احساس کردید، با شهامت از او بخواهید که مطلب را دوباره بگوید. سوال کردن از معلم گناه نیست و نباید احساس گناهی را هم به دنبال داشته باشد.

شنونده‌ای فعال باشید

مفهوم این عبارت چیست؟ یعنی باید چگونه باشیم؟ شنونده فعال چه خصوصیات و ویژگی‌هایی دارد؟

بهترین و موثرترین راه برای اینکه شما یک شنونده فعال باشید این است که یادداشت بردارید. چه نیاز به یادداشت‌برداری را سر کلاس احساس می‌کنید چه نمی‌کنید، حتماً از صحبت مدرس یا سخنران، یادداشت بردارید.

یادداشت‌برداری داخل کلاس

اگر شما بدون هیچ مطالعه‌ای سر کلاس شیمی حاضر شوید، وقتی معلم می‌گوید امروز درس ما هیبریداسیون است و شما هم نه از قبل درباره هیبریداسیون چیزی می‌دانید، نه نگاهی اجمالی به کتاب انداخته‌اید، تا چند لحظه بعدی را در کلاس بیگانه احساس می‌کنید. خود را کاملاً گیج می‌بینید و این حالت، خود باعث می‌شود که نسبت به این درس بی‌علاقه شوید و به سرعت تمرکز حواس‌تان را از دست بدهید و ذهن‌تان را به سیر در جاهای دیگر مشغول کنید. درست بر عکس، اگر با مطالعه اولیه سر کلاس حاضر شوید، احساس خیلی خوبی در کلاس خواهید داشت، ذهن‌تان مشتاق است، می‌خواهید هرچه سریع‌تر از راز هیبریداسیون سر در بیابرد و در نتیجه تمرکز حواسی عالی پیدا می‌کنید. اهمیت مطالعه اولیه را پیش از این هم توضیح داده بودیم. حالا که شما با این آمادگی ذهنی، کنجکاوی و علاقه‌مندی دارید به صحبت‌های معلم گوش می‌کنید، هر نکته‌ای را که فرامی‌گیرید یادداشت کنید.

هم‌اکنون شما می‌گویید فلان معلم یا استاد به ما اصلاً اجازه یادداشت‌برداری نمی‌دهد. به شما می‌گوییم که او کاملاً کار درستی می‌کند. چرا که شما معمولاً به شیوه سنتی خود، «جمله»‌های معلم را یادداشت می‌کنید و نوشتن یک جمله از صحبت‌های معلم عملاً شما را از گوش دادن و درک جمله بعدی بازمی‌دارد. شما به هیچ عنوان نباید جمله‌ای یادداشت کنید، بلکه باید به صورت اشارهای و مختصر از واژه‌های کلیدی استفاده کنید که چون جرقه‌ای تمام موضوع را به یاد شما می‌آورد. این گونه می‌توانید هم‌زمان با تدریس استاد، یادداشت کنید و پشت‌سر هم یادداشت بردارید، در حالی که وقت نشما گرفته می‌شود، نه از درک مطلب بعدی باز می‌مانید و نه مدرس را ناراضی می‌کنید. به جای همه اینها چند کار مهم انجام می‌دهید:

اول اینکه، بار ذهنی خود را در کلاس لحظه به لحظه تخلیه می‌کنید و نکته‌ای را که فرا می‌گیرید یادداشت می‌کنید و ذهن خود را همچنان باز، گسترده و خالی نگه می‌دارید. یعنی شکل حضور شما در پایان کلاس با شروع کلاس چندان تفاوتی نمی‌کند.

دوم اینکه، چون خودتان را ملزم می‌دانید هرچه را که فرا می‌گیرید به سرعت روی کاغذ بنویسید، ذهن شما در یک حالت آماده باش قرار می‌گیرد و شما از تمرکز حواسی عالی برخوردار می‌شوید و کاملاً از خود مراقبت می‌کنید که چیزی را جا‌نیندازید.