

«کوروش شهبازی» روانپزشک:

حدود ۲۵درصد ایرانی‌ها اختلالات روانی دارند

فرزانه نیکروح‌متین



شیوع اختلالات روانی در جامعه ایران تبدیل به معضلی جدی شده است تا جایی که سازمان بهداشت روانی WHO پیش‌بینی می‌کند آمار اختلالات روانی در چند سال آینده در کشور ما بالاتر از این هم می‌رود و سیر تصاعدی پیدا می‌کند. اختلالات روانی آمارهای عجیب و غریبی را به خود اختصاص داده است. برخی از آمارها معتقدند هفت‌درصد از اعضای جامعه ایران درگیر اختلالات هستند، از یک‌سو دبیر انجمن روانپزشکان ایران معتقد است ۲۵درصد از مردم دچار این اختلالات هستند و از یک‌سو برخی دیگر از آمارها نشان می‌دهد از هر پنج ایرانی یک نفر از اختلال روحی رنج می‌برد. اغلب کارشناسان بر این باورند که شمار شهروندانی که در ایران دچار آسیب‌ها و اختلالات روانی هستند بسیار بیشتر از آماری است که مراجع رسمی از جمله وزارت بهداشت اعلام می‌کند. با توجه به متفاوت بودن آمارها می‌توان گفت همه آنها در یک نقطه مشترک هستند، و آن این است که علاوه بر رشد صعودی این اختلالات، اکثر افرادی که به آن دچار هستند به متخصصان مراجعه نمی‌کنند.

در هر صورت نمی‌توان منکر این قضیه شد که بیماری روانی در ایران به‌تدریج رتبه اول بیماری‌ها را به خود اختصاص داده که البته مانند هر بیماری دیگری پیشگیری بهتر از درمان است. در زمینه علل شیوع این اختلال و راهی برای گریز از پیشرفت و درمان آن با دکتر کوروش شهبازی متخصص اعصاب و روان گفت‌وگو کردیم که در زیر می‌خوانید:

✎ **منظور از اینکه فردی از سلامت روان برخوردار است، چیست؟**

همیشه در ذهن عمومی سلامتی به معنای سلامتی جسمی تعریف شده است در صورتی که با توجه به تعاریف سازمان بهداشت جهانی سلامتی به سه قسم از جمله سلامت روانی، سلامت جسمی و سلامت اجتماعی اطلاق می‌شود. زمانی که فرد از نظر روانی، جسمانی و اجتماعی مشکل نداشته باشد فردی سالم به‌شمار می‌رود.

✎ **زمانی که گفته می‌شود فرد از سلامت روانی برخوردار نیست در واقع با چه مشکلاتی دست‌وپنجه نرم می‌کند؟**

وقتی فرد در اندیشه، احساسات و رفتارش دچار مشکل می‌شود از منظر پزشکی گفته می‌شود دچار بیماری یا اختلال روانی شده، مثلاً در حوزه اندیشه، دچار بدبینی، سوءظن و سوءتعبیر می‌شود یا در حوزه احساس، غم، خشم، ترس و اضطراب را تجربه می‌کند که در نسل جوان بسیار شایع است یا در حوزه رفتار که می‌توان در این میان به رفتارهای تهاجمی، پر خاشاکه، انزوا و… اشاره کرد. طبق گزارشات مردم تهران اکنون بالای ۳۰درصد دچار رفتارهای ناپه‌نجار شده‌اند.

✎ **کاهش سلامت روان افراد در جامعه چقدر آسیب‌رسان است؟**

تفاوت زندگی شاد و زندگی پر معنا

پول تاثیر شدیدی بر احساس شادی می‌گذارد اما معنایی به زندگی نمی‌دهد

چه عواملی در شادی مؤثرند و چه معیارهایی به زندگی معنا می‌دهند؟

دانشمندان به یکسری از فاکتورها اشاره کرده‌اند که در زندگی شاد یا زندگی معنادار نقش مهمی دارند از جمله:

دشوار بودن زندگی

افرادی که زندگی خود را آسان و به دور از دشواری می‌بینند شادترند و آنها که زندگی خود را پرمشقت می‌دند افراد شادتری نیستند. افرادی که با سختی دست و پنجه نرم می‌کنند زندگی خود را با معنی‌تر می‌بینند و شاید دلیل آن این است که برای حصول معنا این افراد باید سختی‌ها و مشقت‌های فراوانی را تحمل کنند. بنابراین وقتی به دشواری یا آسانی زندگی نگاه می‌کنید در واقع میزان شادی زندگی را می‌سنجید نه معنی آن را.

سلامتی

سلامتی نیازی همگانی و اولیه است و افراد سالم افراد شادتری هستند. اما سلامتی معنای بیشتری به زندگی نمی‌دهد. استیون هاوکینگ دانشمند سرشناس کاملاً فلج است اما شاید زندگی بسیار معنی‌دارتری از افراد سالم داشته باشد از این مثال‌ها در تاریخ بسیارند.

احساسات مثبت و منفی

بدیهی است که احساس خوب شادی می‌آورد و برعکس. اما این تحقیق نشان می‌دهد احساس خوب زندگی را معنی‌دارتر نمی‌کند. از بین حس‌هایی که در این تحقیق بررسی شده‌اند، شاید جالب‌ترین مورد احساس بی‌حوصلگی باشد. بی‌حوصلگی بی‌تدرید احساسی ناخوشایند است و خوشحالی نمی‌آورد اما از طرف دیگر نشانه نبود معنا هم هست، بنابراین فرد بی‌حوصله نه شاد است نه در طلب معنا.

پول

می‌گویند پول خوشبختی نمی‌آورد. این تحقیق نشان می‌دهد که پول تاثیر شدیدی بر احساس شادی می‌گذارد اما معنایی به زندگی نمی‌دهد. خرید ضروریات یا حتی تجمعات با شادی رابطه نزدیک دارد و بی‌ثباتی و بحران اقتصادی لذت از زندگی را کاهش می‌دهد. اما دخل و خرج مناسب و هدفمند اثری معکوس دارد. به زندگی معنا می‌دهد ولی شادی نمی‌آورد. وقتی می‌توانید برای آینده فرزندان پس‌انداز کنید، قسط خانه را کامل بپردازید یا بدهی خود را تسویه کنید زندگی را معنادارتر می‌کند. بنابراین تاثیر پول ارتباط بسیار با ارزش‌های فردی دارد و اینکه فرد چگونه خود را در رابطه با پول تعریف می‌کند.

روابط

ارتباط‌های اجتماعی یکی از عواملی است که هم زندگی را شادتر می‌کند و هم به آن معنا می‌دهد. تنهایی یکی از مهم‌ترین عوامل شاد نبودن است. بسیاری از افرادی که در این تحقیق شرکت کرده بودند ارتباط با خانواده و دوستان را معنای زندگی

روانشناسی

۲۵ سال است رشد پیدا کرده است. این گروه دنیایشان و استانداردهای زندگی‌شان دستخوش تغییرات زیادی شده است.

✎ **بیشتر مردان درگیر اختلال روانی هستند یا زنان؟**

باید گفت تعداد مراجعان روانپزشکی زنان بیشتر است و آن‌هم به دلیل جزیی‌نگری زنان است. متأسفانه مردان کمتر به کلینیک‌ها مراجعه می‌کنند. البته بیماری‌های بزرگ و اصلی روانپزشکی مانند اسکیزوفرنی یا اختلال دوقطبی در زن و مرد یکسان هستند اما افسردگی در زنان بیشتر از مردان است. در کل زنان به دلیل شرایط خاص فرهنگی حاکم بر جامعه بیشتر در معرض استرس‌های روانی هستند.

✎ **دلیل اینکه زنان بیشتر به این گونه ناهنجاری می‌آیند آیا به دلیل شیوع بیشتر یا شدیدتر اختلال روانی در آنهاست؟**

خیر، منظور من این است که از نظر مراجعه و وقت صرف کردن زنان توجه بیشتری می‌کنند و شاید هم به‌دلیل دقت بیش از اندازه‌ای است که نسبت به خود دارند و اینکه فرایندهای ذهنی‌شان چند وجهی است و به‌این معنا نیست که مردان دچار اختلال روانی نیستند. مردان هم دچار اختلال هستند اما مردشان کمتر است و شاید چون مراجعه‌شان کمتر است نمی‌توان آمار داد.

✎ **علت عدم مراجعه افرادی که از اختلال روانی رنج می‌برند به متخصصان، چیست؟**

تعریف اختلال روانی، اختلال در سنجش واقعیت است. آدمی که دچار این اختلال است قضاوتش تحت تاثیر قرار می‌گیرد و تصمیم‌گیری‌های اشتباهی می‌کند. واژه انگ زن که بار فرهنگی دارد و تصورات غلطی که بر اساس آن در ذهن انسان‌ها شکل گرفته باعث عدم پذیرش سرویس روانپزشکی می‌شود.

✎ **از دید شما شایع‌ترین اختلال روانی در این روزها چیست؟**

قرن ۲۱، قرن افسردگی و دپرشن است که تا سال ۲۰۲۰ شایع‌ترین مشکلات بشر، مشکلات مربوط به روانپزشکی از جمله افسردگی است و مشکلات جسمانی در رتبه بعدی قرار می‌گیرند. افسردگی همان‌طور که گفته شد شایع‌ترین اختلال است که ۲۵درصد مردم ایران درگیر آن هستند و بعد از آن اختلالات مربوط به سوء مصرف مواد،مخدر،بوپز،مواد محرک صنعتی است. روانپزشک‌های شرقی برای درمان افسردگی، عرفان را پیشنهاد کرده‌اند، کنار آمدن انسان با خود، دست برداشتن از طمع، خودخواهی، فردگرایی و…

✎ **از دید شما آیا خشونت بر رشد و گسترش اختلالات روحی و روانی تاثیر گذار است؟**

طبق آمار گروه برهکازان بین سه تا هفت‌درصد است و باید این مساله مورد بررسی قرار گیرد که چنا از این هفت‌درصد اثرات مجازات روی سایر اعضای جامعه چه تاثیری بر جای خواهد گذاشت. روی گروه برهکار بازدارنده است اما در مورد سایرین چطور؟ مسلماً بقیه افراد دچار ترس، وسواس و پر خاشاکی می‌شوند. توزیع خشونت باعث خشونت می‌شود و آسیب‌رسان است. شاید بتوان با یک مثال راحت‌تر آن را تشریح کرد. در فضای مجازی وقتی کودک بازی‌های اکشن و تهاجمی را برمی‌گزیند و خودش را با آنها سرگرم می‌کند رفتارهای پر خاشاگرانه از خود نشان می‌دهد، حال تاثیر این توزیع خشونت را در فضای واقعی جامعه ببینید که چه می‌شود.

✎ **اختلالات روانی بیشتر در چه رده سنی و طبقه اجتماعی دیده می‌شود؟**
باید گفت در افراد زیر ۲۵ سال بیشتر است و آن هم به دلیل تغییر استانداردهایی است که در بالا گفتیم. در مورد طبقه اجتماعی هم نمی‌توان نظر داد و با اطمینان گفت، فقر یکی از ریزفاکتورهای مشکلات روانی است که باعث دور شدن از دریافت نیازهای اولیه و اساسی چون غذا، امنیت و آرامش می‌شود.

✎ **با همه این تفصیلات جامعه چه کمکی برای جلوگیری از رشد این اختلالات می‌تواندیکند؟**

ایران به جهت جوان بودن مردمش جزو جوان‌ترین کشورهای دنیاست که باید برنامه‌های بسیار گسترده‌ای ایجاد شود، اول از همه عزم ملی را می‌طلبید مانند تلاشی که دکتر مردنی برای ریشه‌کن کردن فلج اطفال کرد و باید به نظر من در مورد افسردگی و سایر اختلالات روانی این کار انجام شود و نیازمند عزم ملی است. باید این فرهنگ جا انداخته شود که همه افراد بداندند که بیماری روانی درمان‌پذیر است از بیماری روانی ترسیم و انگ‌زدایی کنیم.

مشاوره

راه‌های شاد کردن کودکان

قطعا عشق مطلق والدین مهم‌ترین عامل در شادی کودکان است، وقتی کودکان بزرگ می‌شوند دانستن اینکه علایق، عقاید، خصوصیات و استعدادهایشان با ارزش تلقی می‌شود پایه‌گذار شادی سال‌های بعدی زندگی‌شان خواهد بود. البته پذیرش کودک به معنای چشم‌پوشی همیشگی از خطاهایش نیست. برای همین والدین باید یاد بگیرند که عملکرد کودک را نقد نکنند نه شخصیت او را.

وضع کردن مقررات و پایبندی به آنها
کودکان کم سن و سال با احساس امنیت، شاد می‌شوند. فرض کنید که در بالای آبشار مرتفعی ایستاده‌اید درصورتی از ایستادن در آنجا لذت خواهید برد که حفاظتی در برابران باشد، در غیر این صورت دچار اضطراب خواهید شد. کودکان هم اینگونه‌اند. وقتی که چارچوب محکمی برای رفتارهایشان وجود داشته باشد، آنها پیشرفت می‌کنند. در حقیقت کودکان در جستجوی ساختارند.

توجه به ابعاد مثبت

به کودک خود بفهمانید که هیچ مشکلی وجود ندارد که به‌اتفاق هم‌تولید آن را حل کنید. همچنین به او بیاموزید که خوشبین باشد. اگر اتفاق بدی افتاد، با صدای بلند فکر کنید و بگذارید او افکار شما را بشنود (وای نه باورم نمی‌شود که این اتفاق افتاده، اما درستش می‌کنم، چیز مهمی نیست) یادگیری خوشبینی مهم‌است زیرا کودک مشتاق و آرزومند به احتمال زیاد زیرگسالی شاد خواهد شد.

کامل کردن حلقه شادی

اکثر والدین در پی معلمان و مربیانی هستند که بتوانند حلقه شادی کودکان‌شان را کامل کنند. برای همین به کودکان کمک کنید ارتباطات دوستانه‌اش را حفظ کند و گسترش دهد. داشتن ارتباطات قوی و مهارت برقراری آن از شروط اصلی شاد زیستن در آینده است. **وادی به ورزش کردن**
کودکان امروز به طور کلی سنگین وزن‌تر از کودکان دیروز هستند و این برای سلامت و شادایی آنها مضر است. کودکان چاق، در مقایسه با سایر کودکان، اعتماد به نفس کمتری دارند و افسرده‌ترند. کودکی که خوب غذا نمی‌خورد و ورزش می‌کند مغزش موادی شیمیایی به نام اندروپین ترشح می‌کند که به او احساس شادی می‌بخشد. کودکان را به انجام دان ورزش و سرگرمی‌های خارج از منزل تشویق کنید.

توجه به اشیای مورد علاقه کودک

اشیای مورد علاقه کودک‌تان، عکس‌ها، کارت پستال‌ها، یادگاری‌ها، کاردهنی‌هایی را که یاد آور خاطرات شاد برای کودک هستند داخل جعبه‌ای قرار دهید. هرگاه کودکان بیمار است یا غمگین و لهنندی ساده نیاز دارد، آنها را از جعبه بیرون آورید و با او نشان دهید.

حس رقابت را در او برانگیزید

یک راز اصلی شاد زیستن برخورداری از قدرت پشت سر گذاشتن مشکلات است. سعی نکنید کودک خود را از همان‌راستی‌ها دور نگه دارید. به او کمک کنید بیاموزد چگونه با آنها مواجه شود. اگر شکست درسی یا غیردرسی او را ناامید کرده، کمک کنید تا هرچه سریع‌تر به وضعیت عادی خود برگردد. تشویق کنید تا احساسات خود را در قالب نوشته یا نقاشی بیان کند.

پیام عشق برای کودکان

همیشه به کودکان بگویید که دوستش دارید، این جمله باید اولین چیزی باشد که کودکان صبح‌ها، پس از بیدار شدن از خواب می‌شنود و نیز آخرین جمله‌ای باشد که پس از شنیدن آن به خواب می‌برد.

در آغوش‌اش بگیرید

هیچ مانعی برای ر آغوش گرفتن کودکان وجود ندارد. شما می‌توانید آرام به پشت او بزنید، بازوهایتان را دور او بگیرید. حلقه کنید، موهایش را بهم بریزید. یا اینکه در بازی‌اش شرکت کنید. مثلاً با او توپ بزنید، برای پرندگان دانه بریزید، بادبادک هوا کنید و با او مسابقه دهید.

بدون به زبان کلمه‌ای با او حرف بزنید

به تماشای بازی او در مدرسه یا زمین بازی بنشینید. لحظه‌هایی که به شما نگاه می‌کند یا نگاه‌تان بهم تاقی می‌کند، به او لبخند بزنید. علایم خاصی برای رابطه‌تان تعریف کنید که فقط خودتان دو نفر معنی آنها را بدانید.

مرور

وسواس زیاد در نظافت به ضرر شماست

خانه بیش از حد تمیز، شما را مریض می‌کند

ترجمه: علی زاهدی

اخیراً گروهی از روانپزشکان هشدار داده‌اند کسانی که به‌طور افراطی اثاثیه و منزل خود را تمیز می‌کنند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند. این روزها، روزهای خانه‌تکانی و تمیزی است. در این روزها بعضی از خانم‌ها همه وسایل را ضدعفونی می‌کنند تا اطمینان پیدا کنند که تمام میکروب‌ها و آلودگی‌ها را از فضای خانه بیرون ریخته‌اند اما گاهی این تمیز کردن بیش از اندازه افراطی می‌شود و حالت وسواس پیدا می‌کند تا جایی که تمام فکر و ذکر خانم خانه به این مشغول می‌شود که مبادا ذره‌ای خاک یا یک لک کوچک گوشه‌ای از خانه پیدا شود.

یادتان باشد که علاوه بر توارث و شرایط محیطی، قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی و تاثیر آن بر مغز هم عامل بروز بیماری افسردگی است زیرا ارتباط بین سلول‌های عصبی را با یکدیگر دچار اشکال می‌کند. از طرف دیگر نمی‌توان به بهانه افسردگی نظافت خانه را تعطیل کرد چرا که مسلمان ذات و غریزه تمامی افراد به سوی نظم است و بی‌نظمی سبب می‌شود فرد از نظر روانی دچار اغتشاشات فکری شود و این موضوع به تدریج بر تمام زندگی تاثیر گذاشته و سبب اضطراب و افزایش استرس می‌شود. در خانه‌های آشفته پیدا کردن وسایل مورد نیاز سخت است و این موضوع استرس می‌آورد. حتی دیدن بهم ریختگی خانه سبب بروز عدم رضایت فرد از خود شده و در نهایت می‌تواند اختلاف‌ها و اختلال‌های خلودگی و زناشویی را بیش آورد. همچنین نتیجه پژوهشی که در سایت نشریه پزشکی نیچر آمده است، بیان می‌دارد: «همزی زیاد ممکن است ترمیم پوست بدن را مختل کند و به همین دلیل باید به کودکان اجازه داد تا کمی کثیف شوند.» یک گروه تحقیقاتی کشف کرده است باکتری‌هایی که به طور معمول روی پوست انسان وجود دارند، از تورم ناشی از آسیب و ضربه به بدن جلوگیری می‌کنند. این باکتری‌ها واکنش‌های بیش از حد دستگاه ایمنی بدن را که باعث می‌شود محل زخم و خراش باد کند، کمتری می‌کنند بنابراین نباید کودکان را استریل کرد زیرا باعث می‌شود در مقابل بیماری‌ها آسیب‌پذیرتر باشند.

جالب است که اخیراً محققان دانشگاه کینگ کشف کرده‌اند مرتب نکردن تخت‌خواب هنگام صبح می‌تواند برای سلامت مفید باشد!چرا که یک تخت نامرتب محیط ناسالم‌تری برای رشد مایت‌های گرد و خاک است. مایت‌ها موجودات بسیار کوچکی هستند که در فضاهای مرطوب زندگی می‌کنند و می‌توانند باعث بروز آسم و دیگر آلرژی‌ها شوند. این حشرات نمی‌توانند در شرایط گرم و خشک تخت‌های نامرتب زندگی کنند. این حشرات کمتر از یک کیلیومتر طول دارند و می‌توانند مواد حساسیت‌زایی را تولید کنند که به راحتی حین خواب وارد سیستم تنفسی بدن می‌شوند. شرایط مرطوب و گرم تخت‌ها محیط مناسبی برای رشد این موجودات است اما زمانی که رطوبت کم شود، احتمال زنده ماندن این حشرات با کم شدن رطوبت کاهش پیدا می‌کند. محققان می‌گویند پژوهش‌ها نشان داده خانه‌ها و ادارات پاکیزه‌تر که در آنها میزان آلودگی و باکتری‌ها کمتر است، منجر به ضعیف‌شدن سیستم ایمنی بدن در افراد و در نهایت بروز اختلال در عملکرد مغز آنها می‌شود. مطالعاتی که پیش از این در همین زمینه صورت گرفته بود نیز از وجود ارتباط میان ضعف سیستم ایمنی و پاکیزگی زیاد خانه، حکایت داشت و نمی‌توان گفت این یافته خیلی عجیب و غریب است. دانشمندان می‌گویند ضعف سیستم ایمنی منجر به واکنش بیش از حد نیاز بدن به آلودگی و گرد و خاک در قالب انواع آلرژی و التهاب‌ها می‌شود. این امر فرایند تولید مواد شیمیایی مربوط به شادی مانند سروتونین را در افراد کاهش داده و باعث ایجاد افسردگی می‌شود. محققان می‌گویند میزان افسردگی در کشورهای پیشرفته به مراتب بیشتر از کشورهای فقیر است. به عنوان مثال در انگلیس ۱۰ درصد از افراد به افسردگی مبتلا هستند که این میزان در کشور نیجریه یک‌درصد است. پروفیسور اندرو میلر، یکی از محققان همین پژوهش می‌گوید: اگر افراد در معرض آلودگی و باکتری‌های بیشتری قرار داشته باشند، بهتر می‌توانند التهابات را کنترل کنند. امروزه محیط زندگی افراد بسیار پاکیزه‌تر از گذشته است بنابراین سیستم ایمنی هرگز نحوه مقابله با عوامل عفونی را به صورت جدی فرامی‌گیرد. شاید تا به حال خیلی از ما از خود سوال کرده‌ایم چرا بجهه‌ایی که پدر و مادرهایشان هیچ توجهی ندارند و همیشه در محیط‌های کثیف و آلوده بازی می‌کنند سالم‌تر از بچه‌های ما هستند که اینقدر زحمت می‌کشیم هیچ آلودگی وارد زندگی‌شان نشود.

نگاه

چطور خشم دیگران را مدیریت کنید

واکنش به خشم دیگران نیازمند آن است که آرامش خود را حفظ کنید و از این پیشامد وحشت نکنید. وقتی بداندید درد و رنج رنج خشم نهفته‌است، مهربان بودن آسان‌تر می‌شود. باید بدانید که به طور معمول نیازهای شخص خشمگین برآورده نمی‌شود و او درست مانند کودکی کوچک به خاطر این واقعیت جلب توجه می‌کند. برای کمک به مدیریت ستیز و کشمکش بدون خشونت راه‌های زیر را امتحان کنید:

۱- **چیزهایی را که از آن شخص یا رابطه برایتان ارزشمند است تحسین و تایید کنید:**نگه‌ای از آن فرد پیدا کنید که مورد تحسین است و آن را به راحتی بیان کنید: «من ارزش کارهایی را که انجام می‌دهی، می‌دانم.»
۲- **فرض نکندید واکنش بعدی آن شخص را می‌دانید:** به جای گفتن عبارتی مانند: «من می‌دانم که تو گوش نمی‌کنی» جملاتی مثل «من قدر این را می‌دانم که می‌نشینم و صحبت می‌کنیم و خوشحالم که می‌توانیم در مورد عدم توافق‌مان بر سر دیر آمدن گفت‌وگو کنیم» را بکار ببرید.

۳- **هررسی کنید آن شخص ممکن است چه احساسی داشته باشد:** نه فقط به کلمات بلکه به احساساتی که ممکن است پشت کلمات نهفته باشد به‌طور فعال گوش کنید. شخصی ممکن است رفتار تهاجمی داشته باشد و در عین حال در وجودش احساس آزردگی و ناراحتی کند.

۴- **با آن فرد طوری رفتار کنید که گویا رابطه خوبی دارید:** همان‌طور که گوته می‌گوید: «هرم که همان‌گونه که با آنها رفتار می‌کنید، می‌شوند» وقتی با دیگران طوری رفتار می‌کنید که گویی ترسناک، احمق یا بی‌ملاحظه هستند، احتمالاً این رفتارها را در آنان تقویت می‌کنید.

۵- **جملات درست را بپذیرید و تایید کنید:** اگر حق با شما نیست، حالت دفاعی به خود نگیرید و تظاهر نکنید که شما درست می‌گویید. برای مثال فقط بگویید: «بله، می‌دانم که به خاطر نافرستادن آن پیغام، بی‌ملاحظه بودم» به جای اینکه از آن با جمله مانند «تو هم هیچ وقت پیغام‌های مرا نمی‌رسانی»، متقابل دفاع کنید.

۶- **سوال مر تبیط بر سیدما مستقیماً به مشکل اشاره نکنید:** برای مثال به خدمه پرواز توصیه می‌شود از مسافران هواپیما که خشمگین هستند، سوالی مرتبط اما در حاشیه پرسند، مانند «آیا شما امروز همسفر دیگری دارید؟» این نوع سوال‌ها تمرکز افراد را به سوی دیگری منحرف می‌کند و می‌تواند از خشم آنان بکاهد.

بر گرفته از کتاب بهبود احساسات