

مشاوره

راه‌هایی برای ترک اعتیاد از نوع تکنولوژیک

■ به احتمال زیاد خودتان متوجه میزان وابستگی تان نشده‌اید اما در شرایط خاص، ناگهان متوجه می‌شوید که زندگی تان به‌شدت به تکنولسوزی پیوند خورده و وابستگی‌هایی پیدا کرده‌اید که به ضرر شماس‌ت: در ۱۰ دقیقه‌آخر چندبار به‌ای‌میل‌هایتان سر زده‌اید؟ طی یک ساعت چندبار به صفحه موبایل تان نگاه می‌کنید؟ طی یک روز چندبار به صفحه خودتان در شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنید؟

همه ما می‌دانیم تکنولوژی چقدر به بشر کمک کرده اما در یک مورد خاص باید گفت که تاثیر تکنولوژی‌های ذکر شده روی سلامت، مثبت نیست. دکتر لاری رازن، پروفیسور روانپزشکی و نویسنده کتاب «بیماری من: ترک توهم ما از تکنولوژی» می‌گوید: «تکنولوژی محور اصلی ارتباط انسان مدرن با جهان است، انسان‌ها همیشه ابزارهای تکنولوژیک را چک می‌کنند تا چیزی را از دست ندهند. این در حالی است که پدران ما بدون این ابزارها زندگی اجتماعی خوبی داشتند». «اعتیاد به اینترنت» و «اعتیاد به تکنولوژی» و… نظایر این واژه‌ها این روزها زیاد به گوش می‌خورند، بسیاری از روانپزشکان هشدار می‌دهند که این گرایش افراطی به وسایل ارتباطی و تکنولوژی از وابستگی گذشته و حالت اعتیاد پیدا کرده‌اند. دکتر رازن معتقد است در برخی موارد این گرایش‌ها حالت بیماری‌های روحی- روانی و مشکلات شخصیتی، از اختلالات تمرکز و دقت گرفته تا بیماری‌های وسواسی و حتی بیماری‌های همراه با توهم و هذیان را رقم می‌زند. «موارد زیادی دیده می‌شود که افراد به‌دلیل درگیری ذهنی با تماس‌های تلفن‌های همراه و پیامک‌ها، ای‌میل‌ها و پیام‌های صفحه‌های اجتماعی خود دچار توهمات شنوایی، تصویری و حتی کلامی در این مورد می‌شوند و در موارد خیلی شدید افراد واقعیت را با رویا و فانتزی در هم می‌آمیزند و نمی‌توانند آنها را از هم تفکیک کنند و حالتی مشابه بیماران روحی- روانی پیدا می‌کنند.»

اما راحل کنار گذاشتن این وابستگی چیست؟ آیا باید پنجره را باز کنیم و تلفن همراه و لپ‌تاپ خودمان را از پنجره بیرون بیندازیم؟ دکتر امپال ورنویه، از دانشگاه تورین که در این زمینه پژوهش‌هایی را انجام داده می‌گوید: «تحقیقات نشان داده، محروم‌کردن استفاده موقتی از وسایل تکنولوژیک نتیجه عکس دارد و حتی ممکن است فرد را دچار اضطراب و حالت هیجانی کند. در واقع در بسیاری از موارد افرادی که به‌شدت بیمارگونه به موبایل یا کامپیوتر خود وابسته هستند، وقتی سعی می‌کنند یکی، دو روز را دور از آنها زندگی کنند، این تصمیم اوضاع را بدتر می‌کند.» دکتر



ورنویه می‌گوید که در این مورد وابستگی هم مثل تمام وابستگی‌ها نباید در کل به‌دنبال قطع از تباط ناگهانی آن بود بلکه باید دنبال این بود که کنترل مغز را در سطح مناسب تنظیم کرد و نیازهای چک‌کردن، پیاپدادن و مراجعه به ابزار تکنولوژیک را به سطح معقول رساند. دکتر رازن سه روش را پیشنهاد می‌دهد که می‌تواند باعث فرار از سلطه تکنولوژی به زندگی شود.

۱-حد و مرز

وقتی تلفن همراهان در دست‌تان، یا در یک قدیمی شماس‌ت، تصویر آن پهنمایی به مغز می‌فرستد به این مضمون که من را چک کن، این‌گونه اضطراب و استرس افزایش می‌یابد. شما باید به خودتان دوره‌های استراحت بدهید، مثلا یک دقیقه قبل از شروع شام، تلفن همراه و ای‌میل خودتان را چک کنید و سپس آنها را در گوشه‌ای دور از استرس و دور از چشم بگذارید و برای مدت یک ساعت سراغ آنها نروید.
دفعه بعد می‌توان برای مدتی طولانی تر تلفن همراهان را بی‌صدا کنید یا کامپیوترتان را کاملا خاموش کنید.

۲- به طبیعت بروید

مغز ما در یک زمان مشخص تنها می‌تواند به چند محرک پاسخ دهد اما اطراف ما پر از وسایل تکنولوژیکی است که دایما در حال چالش ذهنی با آنها هستیم، فرض کنید می‌خواهید در خانه استراحت کنید، روی کلاپه دراز می‌کشید اما ذهنتان درگیر است، مدام به شما می‌گوید که تلفن همراهتان یا ای‌میل‌هایتان را چک کنید یا اینکه کال‌های تلویزیون را عوض کنید، در این‌س حالت ذهن شما استراحت نمی‌کند.
دکتر ورنویه می‌گوید حتی وقتی خسته هستید، در جایی به خودتان استراحت بدهید که از تمام وسایل تکنولوژیک دور باشد، باور کنید که رافرتن برای ۱۵دقیقه در یک پارک، یا در جایی که هوای خوبی داشته باشد بیشتر از استراحت در اتاقی پر از وسایل دیجیتال، حال شما را خوب می‌کند.

۳- جایگزین کنید

تلفن همراه شما محرک مغز شماس‌ت، یعنی با هربار چک کردن آن هورمون دوپامین در مغز شما ترشح می‌شود و در نتیجه حس خوبی خواهید داشت، در نهایت همین مکانیسم شما را وابسته به آن می‌کند و طبیعی است هربار که نتوانید از این وسایل استفاده کنید دچار مشکل خواهید شد اما راه ساده‌ای را به شما پیشنهاد می‌کنیم: «سعی کنید تفریحات جایگزینی پیدا کنید، تفریحاتی که بتوانند به شما کمک کنند که حال خوبی داشته باشید و از آنها لذت ببرید، گپ زدن با کسی که دوستش دارید، کتاب خواندن، نوشتن، بازی کردن با دیگران و…»

روان‌شناسان و متخصصان افکار ناخونده را وسواس فکری و اعمال ناخونده را وسواس عملی می‌نامند که برخلاف میل فرد در ذهن او تولید می‌شود و شخص احساس می‌کند کنترلی بر آنها ندارد. فرد وسواسی می‌کوشد موارد مزاحم را نادیده بگیرد و از ذهن خود بیرون کند اما اغلب در این مسیر شکست می‌خورد. وسواس به شدت برای افراد اضطراب‌زاست و می‌تواند آثار مخربی بر زندگی وی داشته باشد. مهم است بدانید که این اختلال تنها مختص بزرگسالان نیست و یک تا سه درصد کودکان نیز ممکن است با مشکلات وسواس درگیر شوند. از آنجا که این اختلال توام با درد، ناراحتی جسمی و فیزیکی خاصی نیست معمولا تا سنین نوجوانی هم برای خود فرد و خانواده و نزدیکانش ناشناخته باقی می‌ماند. اگر این بیماری در همان مراحل اولیه تحت درمان قرار گیرد، آداب رفتاری و رفتارهای اجتنابی، فرصت رشد کردن خواهند داشت و در نتیجه وسواس به دیگر قسمت‌های زندگی فرد وارد نخواهد شد.

در زمینه نمونه‌های وسواس در کودکان، نشانه و علایم و درمان آن با دکتر هاید صابری،

متخصص روان شناسی گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید:
وسواس در کودکان چگونه است؟

اختلال وسواس فکری- عملی در کودکان Obsessive Compulsive Disorder (OCD) به اشکال مختلف دیده می‌شود. دکتر هاید صابری وسواس در کودکان را این‌گونه تعریف می‌کند: «وسواس یکسری افکار یا اعمال یا تصویرهای ذهنی ناخونده است. این افکار و تصاویر ذهنی به صورت نوعی اجبار تجربه می‌شود و فرد نمی‌تواند بر آنها غلبه کند. در کل روان‌شناسان، وسواس در کودکان را تفکر جادویی می‌نامند.» وی معتقد است وقتی کودک از افکار ناخوسته، احساسات مزجر کننده، شرم‌ندگی و حسی مبهم شکایت دارد، به نزدیکان خود این پیام را می‌رساند که دچار اختلال وسواس شده است. تشخیص بیماری وسواس در کودکان مشکل است زیرا شکل‌هایی از وسواس به صورت طبیعی در پیش از هفت سالگی در کودکان دیده می‌شود یا ممکن است کودک از بیان این افکار که گاهی از نظر وی خجالت‌آور است نزد والدین خوددردی کند. دکتر صابری در این زمینه اظهار داشت: «گاهی وسواس در کودک همراه با دیگر اختلالات رفتاری و روان‌شناختی چون افسردگی، اضطراب اجتماعی و اختلالات عادی مانند ناخن جویدن، تیک، سوءمصرف مواد مخدر و اختلال یادگیری نمایان شود و حتی دیده شده که برخی از کودکان وسواسی، اختلال بیش‌فعالی را نیز داشته‌اند که متاسفانه تشخیص وسواس در کودکان را با مشکل روبرو می‌کند. وی در پاسخ به اینکه اختلال در پسر بچه‌ها شایع‌تر است یا دختر بچه‌ها گفت:

«معمولا در پسر بچه‌ها پررنگ‌تر و بیشتر است تا اینکه به سن نوجوانی که می‌رسند آمارشان با دخترها برابر می‌شود. شاید مهم شکایت دارد، به نزدیکان خود این پیام را می‌رساند که

علایم و نشانه‌های وسواس در کودکان

این متخصص کودک نمونه‌های افکار و اعمال وسواسی در کودکان را چنین برمی‌شمارد: «فکاری چون ترس از آلودگی و میکروب، ترس از آسیب به خود و دیگران، نیاز به پرسیدن و اعتراف کردن و گفتن، شستن، چک کردن، تکرار کردن، لمس کردن، شمردن، منظم و احتکار کردن را می‌توان از جمله اعمال وسواسی نام برد. اعمال وسواسی تقریبا همیشه با افکار وسواسی همراه هستند اما افکار وسواسی می‌تواند با اعمال وسواسی همراه نباشد. گاهی وقت‌ها کودکان وسواسی آیین‌های عجیبی در کارهای خود دارند مثلا ما کودکی وسواسی داشته‌ایم که وقتی شب می‌خواست به تخت برود اعمال و آیین خوابیدن به جا می‌آورد اینکه چهار بار شب بخیر بگوید، چهار بار چراغ اتاقش را خاموش و روشن کند.

روان شناسی



مصاحبه با دکتر هاید صابری در مورد وسواس در کودکان

تفکر جادویی خطرناک

فرزانه نیکروح متین

چک کردن یا اشتغال ذهنی با نظم و ترتیب ممکن است زمان زیادی از وقت کودک را بگیرد، اینکه کتاب‌ها، منادها و سایر وسایل حتما با ترتیبی خاص چیده شود و هنگامی که این کارها را انجام ندهد مضطرب و ناراحت می‌شود. نشانه‌های وسواس در کودکان ممکن است در برخی زمان‌ها و شرایط تشدید شود مانند شروع سال تحصیلی، جدایی از اعضای خانواده، جدایی پدر و مادر، نقل مکان به یک خانه جدید، تغییر مدرسه و… در کل متوسط سن بروز وسواس در کودکان بین ۱۰ تا ۱۴ سالگی است هر چند ممکن است از سن هفت‌سالگی بروز این اختلال را در برخی کودکان ببینیم.» دکتر صابری در مورد تمرکز این دسته از کودکان در کلاس‌های آموزشی معتقد است تمرکز در کودکان وسواسی به علت اشتغال ذهنی به افکار وسواسی پایین است و این مساله می‌تواند کودک را با افت تحصیلی مواجه کند.

علل وسواس و نقش خانواده در درمان

روان‌شناسان و متخصصان علل گوناگونی را مطرح کرده‌اند.

عوامل زیست‌شناختی و روان‌شناختی هر دو در بروز این اختلال نقش دارند. دکتر هاید صابری در این مورد اشاره دارد: «روش‌های فرزندپروری والدین، شخص بیش از حد، محافظت بیش از حد یا داشتن معیارها و ملاک‌های سختگیرانه و همچنین پذیرش مشروط کودکان می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات اضطرابی در کودکان شود. هرچند گرایش‌های اضطرابی در کودکان می‌تواند هم از طریق الگوبرداری از والدین و هم به صورت وراثتی از خانواده تاثیر بپذیرد، باید این مساله را یادآور شد که ایجاد یک فضای خانوادگی و اجتماعی گرم، کم تنش، بدون سوءرفتار و احترام به خودمختاری و استقلال کودک می‌تواند از بروز اختلالات روان‌شناختی در کودکان پیشگیری کند. علاوه بر نقش خانواده، مدرسه و جامعه بسیار مهم است.» وی در زمینه برخورد والدین و خانواده با کودکان وسواسی ادامه می‌دهد: «خانواده‌هایی که فرزند وسواسی دارند اکثرآ دیده شده که به دو شیوه رفتار می‌کنند؛ یک دسته آنهاپی هستند که به اعمال و رفتارهای وسواسی فرزندشان کمک می‌کنند تا اضطراب کمتری را تجربه کنند مثلا وقتی می‌بینند که بچه‌شان

در حال شمردن تعداد شستن دست‌هایش است به او یاری کرده و در شمارش سهمیم می‌شوند. نوع دیگر برخورد والدین این است که با خشم و پرخاشگری از فرزندشان می‌خواهند از کارها و رفتارهای وسواسی‌شان دست بردارند. تجربه نشان داده است که این دو شکل رفتار والدین و اعضای خانواده به دو تحقیقات مختلف نشان داده بهترین روش درمان اختلال از کمک حرف‌های برای درمان فرزند استفاده و از روش‌های کمکی درمانگر حمایت کند. توصیه می‌کنم زمانی که پدر و مادرها از اختلال وسواس کودکشان مطمئن شدند حتما اولیاو معلمان مدرسه را در جریان بگذارند و اطلاعات و راهنمایی‌های مربوط به این بیماری را از اختصاص قرار دهند.» پژوهش‌ها و تحقیقات مختلف نشان داده بهترین روش درمان اختلال وسواس استفاده از روش‌های رفتاری -شناختی در ترکیب با دارو درمانی است. در درمان شناختی رفتاری، مشاور در چهار مرحله سعی می‌کند به درمان بپردازد. قدم اول، آموزش اینکه وسواس چیست که استعاره‌های محبوب کودک را معرفی می‌کند. در گام دوم راهبردهای شناختی یا خودگویی‌های سازنده و مرحله بعدی نقشه موفقیت یا شکست‌ها و قدم آخر روبرویی و بازداری از پاسخ است. وی در پاسخ به اینکه داروهای وسواس برای کودکان در آینده اثرات نامطلوبی در پی دارد، گفت: «طبعا اثرات منفی وسواس بیش از هر دارویی است. کودکان مبتلا به وسواس اگر درمان نشوند در نوجوانی دچار بیماری‌های اضطرابی می‌شوند و به مواد مخدر گرایش پیدا کرده و از ۱۸ سالگی به بعد بیماری افسردگی را تجربه می‌کنند»

و خودآزاردهنده (مثل مقایسه‌های منفی) را در افراد تشدید می‌کند. در واقع در این‌گونه سایت‌ها این احساس به افراد دست می‌دهد که دیگران شادتر از او هستند و این باعث سر خوردگی و واکنش‌های نامناسب در فرد می‌شود.

دکتر سوزان چندلر، از مرکز روانپزشکی نیویورک می‌گوید: «برای توضیح این موضوع باید یک مساله را توضیح داد. شما معمولا در چه زمانی به شبکه‌های اجتماعی سر می‌زنید؟ یا در خانه در حالی که کاری برای انجام ندارید، یا در محل کار، وقتی خسته هستید یا… در کل در شرایط تفریح نیستید، این وقت چه می‌بینید؟ نوشته‌هایی شاد و سرخوشانه و عکس‌هایی از سفر، تفریح، شادی و… خب طبیعی است در این حالات احساس خوبی پیدا نمی‌کنید و دیدتان نسبت به خودتان منفی می‌شود، بیشتر افراد این را فراموش می‌کنند که خیلی‌ها تنها لحظات خوب زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند و از لحظات مشکل و سخت چیزی نمی‌گویند.

اما نکته مهمی که باید بدانید این است که این تنها شبکه‌های اجتماعی نیستند که برای سلامت روحی شما مضر هستند، تلفن‌های همراه هم همین حالت را دارند، بحث‌های زیادی در مورد صدمات جسمی وارده از استفاده از آنها در گرفته و مطالعات زیادی هم روی وجود ارتباط میان آنها و سرطان‌های مغز انجام شده اما حتی اگر این صدمات جسمی واقعا وجود نداشته باشد در مورد صدمات روحی نمی‌توان به سادگی همه چیز را تکذیب کرد. بر واقع وابستگی انسان‌ها به تلفن‌های همراه خود به گونه‌ای است که موارد زیادی از وجود توهم و هذیان‌های مرتبط با تلفن همراه (مثل نشیندن غیرواقعی صدای زنگ تلفن یا ارسال یا دریافت پیامک‌های عجیب و غیرواقعی) گزارش شده است. جالب این است که مطالعات نشان می‌دهد، وابستگی به تلفن‌همراه می‌تواند انسان را از توجه به موارد مهمی چون سلامت باز دارد. دکتر پارلایود، روانپزشک در این‌باره می‌گوید: در یک تحقیق گسترده از گروهی زیاد از افراد، از سن‌های مختلف پرسیدیم که ترجیح می‌دهند در یک مسافرت یک‌هفته‌ای تلفن‌همراه خود را در اختیار نداشته باشند یا یک مسواک و خمیردندان و داروهای معمول خود را ۲۲درصد افراد از این دو گزینه، تلفن همراه را انتخاب کردند و در میان دارندگان تلفن همراه از نوع آیفون این میزان ۴۰درصد بود، تنها هشت‌سال پیش تلفن همراه آیفون جایی در زندگی انسان نداشت اما حالا مشخص است که چنین وابستگی می‌تواند باعث عدم توجه به مسائل جدی زندگی مثل سلامت، یا ارتباط مناسب با دیگران شود.

توصیه

راه‌هایی برای آنکه از افسردگی دور شوید

منصوره مرادی

■ ۱- برقراری ارتباط اجتماعی موثر: گذراندن نکردن از ارتباط‌های اجتماعی با افراد خانواده، دوستان و آشنایان خود، دردل کردن در مورد نگرانی‌ها و احساسات خود با افراد مورد اعتماد در میان خانواده و دوستان و ایزاز کردن ترس‌ها و افکار خود در پیشگیری از افسردگی بسیار موثر است.

۲- انجام فعالیت‌های روزمره فردی و مشارکت در فعالیت‌های شغلی و اجتماعی.

۳- انجام فعالیت‌های هنری نظیر موسیقی، خطاطی، شعر، صنایع دستی، نقاشی و…

۴- تعالیم مذهبی: تقویت ارتباط خود با خداوند از طریق عبادت کردن، استعانت از تعالیم مذهبی و معنا بخشیدن به زندگی با مطالعه متون مذهبی و عرفانی، باید بدانیم که خداوند ما را دوست دارد و تحت هر شرایطی حامی و پشتیبان ماست و ما را در مشکلات تنها نخواهد گذاشت.

۵- یادگیری مهارت‌های زندگی.

۶- داشتن امید به خود، پشتیبانی خداوند و کمک‌های اطرافیان.

۷- روحیه مبارزه و ضعف نشان‌ندادن در برابر مشکلات

۸- پرداختن به فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی نظیر رفتن به مسافرت، پارک، سینما، مهمان، کنسرت، رستوران و فروشگاه، مطالعه کتاب‌های مورد علاقه، گوش کردن به موسیقی و دیدن مناظر طبیعی و فرح‌بخش.

۹- شوخ‌طبعی و نشناسا: برخورداری از شوخ‌طبعی، بذله‌گویی و نشاط از راهکارهای بسیار موثر برای پیشگیری و مقابله با اختلالات روانی است، خنده، بازی و شوخی موجب می‌شود که افراد بتوانند مشکلات

فراموش کنند و روحیه شادایی را در خود به وجود بیاورند. ۱۰- تغییر در شیوه زندگی.

۱۱- دوست داشتن خود: احساس ارزشمندی و پذیرفتن خود همان‌گونه که هست.

۱۲- توجه به وضعیت ظاهری خود نظیر آراستگی لباس و موها، مرتب و تمیزبودن لباس‌ها و زیبایی چهره در افزایش نشاط، روحیه، اعتمادبنفس و عزت‌نفس موثر است. این عوامل موجب می‌شود بر دیگران نیز تاثیر مثبتی بگذار و فرد از جانب دیگران بیشتر مورد پذیرش و توجه قرار گیرد.

۱۳- فکر مثبت: داشتن دیدگاه مثبت نسبت به خود و دیگران.

چهار روش مقابله با گستاخی در فرزندان

■ گستاخی فرزندان یکی از جلوه‌های ناسازگارانه است که شامل کنایه‌های نیش‌دار، ستیزه‌جویی جسمانی، بی‌توجهی، جواب دادن، مسخره کردن و پرت کردن اشک و… است. معمولا چنین رفتارهایی در ابتدا به منظور ارضای نیازها و مقابله با ناامی‌هایی است که توسط پدر و مادر به وجود می‌آیند. گستاخی فرزندان اگر استمرار داشته باشد می‌تواند منجر به درگیری‌های فراوان بین اعضای خانواده شده و هر دو جنبه منظور والدین و فرزندان را روبروی هم قرار داده و احساسات منفی را گسترش دهد. روان‌شناسان و مشاوران کودک برای روبرویی با گستاخی فرزندان چهار روش مرحله‌ای را پیشنهاد داده‌اند که در زیر معرفی می‌شود:

مرحله اول: شناخت رفتار گستاخانه‌است. اگر حرکت یا سخنی ما را آزار می‌دهد و در ما نوعی احساس ناانولسی و ضعف ایجاد می‌کند باید دانست که این رفتار گستاخانه است. به عنوان مثال زمانی که لحن و محتوای صحبت‌های فرزندمان خصمانه، بی‌ادانه و توهین‌آمیز باشد به احتمال زیاد ما با رفتار گستاخانه روبرو هستیم. بسیاری از روان‌شناسان کودک عقیده دارند توسل به رفتار گستاخانه به‌عنوان بخشی از فرایند رشد کودکان پیش از سه سالگی دور از انتظار نیست

مرحله دوم: انتخاب پیامد مناسب برای این رفتار است. بهتر است این کار به موقع انجام شود. چیزی را که کودک می‌خواهد و توسط ما قابل اجراست، نباید به او ارایه داد همچنین اجازه کاری را که دوست دارد انجام دهد، به او ندهیم، یعنی کاری کنیم تا با پیامد رفتار خود روبرو شود. بهتر است پیامد، مناسب و انجام‌شدنی، محدود و قابل اجرا باشد.

مرحله سوم: اعمال پیامد انتخاب شده بهتر است این کار به موقع و سریع انجام شود، با لحنی آرام که حاکی از تسلط ما بر اوضاع باشد. خیلی کوتاه و مختصر علت اتخاذ این پیامد را برایش توضیح دهیم. مثلا می‌گوییم: «رفتار قابل‌قبول نیست، با این کاری که کردی حس و حال و انرژی من از بین رفت و دیگر نمی‌توانم طبق قرار قبلی تو را به پارک یا… ببرم.» اگر در مقابل این اقدام، واکنش نامناسبی نشان داه، آن هنگام باید مرحله چهارم را پیاده کرد.

مرحله چهارم: کناره‌گیری از معر که و مجادله با فرزند گستاخ بعد از اعلام پیامد او را ترک کرده و به دنبال کار خود بروید. از درگیر شدن و مجادله با شخص گستاخ خودداری کنیم و از خود دفاع نکنیم. از تکنیک صفحه خط‌خورده باید استفاده کنیم. یعنی مثل یک صفحه گرامافون قدیمی که وقتی سبیل خط می‌کشد، علت گیرکردن سوزن، قسمتی از شعر تکرار می‌شد، ما هم با لحنی یکنواخت و تکراری حرف خود را تکرار می‌کنیم. مثلا تکرار می‌کنیم: «بخشید، نمی‌توانم.» اگر معذرت‌خواهی کرد از این کارش تشکر کرده ولی همچنان پیامد انتخاب‌شده را با قاطعیت انجام دهیم.