



مهر ۱۴۰۰

شماره ۰۱

فصل نامه آموزشی تحقیقی رسش

# مجله سبک زندگی

فصل نامه آموزشی تحقیقی رسش

مجله سبک زندگی رسش یک ماهنامه علمی آموزشی است که محتوای آن بر اساس شرایط و سوالات مطرح در عموم جامعه توسط محققان معتبر حوزه روانشناسی و طب طبیعی برای عموم جامعه آماده می شود. این مجله با هدف ارتقا آگاهی علمی و کاربردی در رابطه با مسائل روز جامعه آماده و خدمت عموم ارائه می شود.

فصل نامه آموزشی تحقیقی رسش

ISBN 978-3-16-148410-0



9 783161 484100

اینستاگرام  
raseshco.ir

روابط عمومی  
۰۹۲۲۹۱۹۴۶۶۲

وبسایت  
www.raseshco.ir



## فهرست

۱. از خفاش تا گاو: قارچ سیاه ..... ۲-۷
۲. فوبیا قارچ سیاه ..... ۸-۱۱
۳. اهمیت شناخت کانال‌های حسی در روابط ..... ۱۲-۱۶
۴. اختلالات خواب ..... ۱۷-۲۱
۵. دمنوش‌های مفید فصل پاییز ..... ۲۲-۲۴
۶. شناخت و اهمیت شادکامی در زندگی ..... ۲۵-۲۹

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



### شناخت قارچ سیاه:

عفونتی قارچی به نام "موکورمیکوز" یا "موکورمایکوزیس" یا همان قارچ سیاه، که به طور ویژه سینوس‌ها، بینی، استخوان‌های گونه و نواحی بین چشم‌ها و دندان‌ها را هدف حمله قرار می‌دهد. علت نامگذاری آن نیز ظهور لکه سیاهی است که بینی بیماران را فرا می‌گیرد. این عفونت ترسناک‌ترین و خطرناک‌ترین بیماری قارچی سیستمیک است که در حالت عادی، ابتلا به آن ساده نیست شاید بهتر است بگوییم که در بسیاری از موارد ابتلا به آن غیرممکن است چرا که سیستم ایمنی بدن انسان در عادی‌ترین حالت هم در مقابل آن مقاوم است. راه‌های انتقال این بیماری از طریق استنشاق، بریدگی و زخم‌های پوستی است که وارد بدن انسان می‌شود، اما از طریق فرد به فرد قابل سرایت نیست که یعنی واگیردار نیست و البته با توجه به اینکه اکثر مردم زندگی شهرنیشینی دارند و تماسی با حیوانات چهارپا، کود حیوانی، خاک و... ندارند و خدا رو شکر گاو پرست در کشور نداریم امکان شیوع این بیماری بسیار کم است.

یکی از مشکلاتی که جامعه بشری در طول تاریخ و همیشه به همراه دارد وجود انسان‌های سودجویی است که از بی‌اعتقادی و یا خرافات افراطی مردم در زمینه‌های مختلف سودجویی کردند. این سودجویی‌ها هیچ موقع ختم نمی‌شود تا وقتی که میتوان از هراس مردم هم برای کسب منفعت استفاده کرد که نمونه بارز آن مسئله کروناست که طبق داستان‌سازی‌های رسانه‌ها از یک سوپ خفاش پدید می‌آید و پخش می‌شود، خفاشی که جان میلیون‌ها نفر را می‌گیرد. از خفاش که بگذریم میرسیم به گاو!!

گاو که این روزها مردم شرق و جنوب شرق آسیا را نابینا و یا قتل‌عام می‌کند که البته منشأ این بیماری که قارچ سیاه نام دارد در هندوستان است. در کشور هند اکثراً کشاورز و دامدار اند طوری که با خاک، کود حیوانی و حیوانات چهارپا ارتباط زیادی دارند و از طرفی دیگر برخی از مذاهب در هند پرستش چهارپایان به خصوص گاو را به صورت گروهی در اجتماعات امری مقدس میدانند و همین مسئله موجب می‌شود که گاو بنده خدا عاملی برای شیوع بیماری قارچ سیاه اول در هند و بعد در کشورهای آسیایی شیوع پیدا کند که در حال حاضر در سایه پیک پنجم کرونا در ایران هم تیک حضور فعال خود را زد.





## چه بیمارانی بیشتر در معرض قارچ سیاه هستند؟

دیابت به ویژه زمانی که این بیماری زیر کنترل نباشد، اچ‌آی‌وی یا ایدز، سرطان، پیوند عضو، پیوند سلول‌های بنیادی، نوتروپنیا (تعداد کم گلبول‌های سفید خون)، استفاده بلندمدت از استروئید، استفاده از مواد مخدر تزریقی، سطوح بالای آهن در بدن (هموکروماتوز)، وضعیت بد سلامت ناشی از تغذیه نامناسب، سطوح نامتعادل اسید در بدن (اسیدوز متابولیک)، تولد زودرس یا وزن کم هنگام تولد همچنین، اگر پوست دارای آسیب دیدگی مانند سوختگی، بریدگی یا زخم باشد، احتمال ابتلا به موکورمایکوزیس بیشتر می‌شود.

### راهکارهای پیشگیری:

با راهکارهای پیشگیری از قارچ سیاه ناآشنا نیستیم به دلیل اینکه قارچ سیاه همانند ویروس کرونا نیاز به ضعف سیستم ایمنی بدن دارد برای اینکه بتواند آسیب جدی وارد کند. بنابراین بهترین راه مقابله با قارچ سیاه تدابیری است که موجب تقویت سیستم ایمنی بدنمان شود. رعایت بهداشت فردی، مصرف میوه و سبزیجات تازه، ورزش، رابطه جنسی اصولی و منظم، رعایت اصول مزاج‌شناسی در تغذیه (سردی و گرمی خوراکی‌ها)، مصرف طبیعی‌دمنوش‌های مفید، اجتناب از مصرف غذا های مانده، اگر در مناطقی کار و یا زندگی می‌کنید که پر از گرد و خاک است ماسک بهداشتی بزنید، استراحت و خواب با کیفیت کافی، عدم استرس، استفاده از رایحه‌های خوب، مصرف آب و مایعات به میزان مورد نیاز.

## علائم:

علائم و نشانه‌های قارچ سیاه مربوط به محل آلودگی است یعنی عفونت معمولاً از دهان یا بینی شروع می‌شود و از طریق چشم وارد سیستم عصبی مرکزی می‌شود. تورم یک طرفه صورت، سردرد، احتقان در بینی و سینوس، ضایعات سیاه به سرعت در حال رشد در سراسر بینی یا قسمت فوقانی دهان، تب و تورم چشم می‌تواند در اثر سینوس یا مغز ایجاد شود. ممکن است چشم‌ها برآمده باشند. درد و قرمزی اطراف چشم و ریزش اشک، تاری دید و دو بینی، اختلال حافظه، درد و قرمزی و ترشح و انسداد بینی، خونریزی از منافذ بدن، درد صورت، تورم، بی‌حسی بعضی از نواحی بدن که قبلاً وجود نداشته و یا بیمار دچار آن بوده ولی به ناگهان شدت پیدا کرده است. تب، سرفه، درد قفسه سینه و دشواری در تنفس یا خلط خونی، می‌تواند در هنگام درگیری ریه‌ها ایجاد شود. شکم درد، حالت تهوع، استفراغ و خونریزی می‌تواند در هنگام درگیری دستگاه گوارش ایجاد شود. پوست مبتلا به دلیل از بین رفتن بافت ممکن است به صورت تکه‌ای حساس و مایل به قرمز با مرکز تیره ظاهر شود. ممکن است زخم وجود داشته باشد و بسیار دردناک باشد. حمله به رگ‌های خونی می‌تواند منجر به تشکیل لخته‌های خون و مرگ بافت اطراف به دلیل از دست دادن خون‌رسانی شود. قارچ سیاه گسترده به‌طور معمول در افرادی که قبلاً از بیماری‌های دیگری که سیستم ایمنی را تضعیف میکند، مشاهده می‌شود.



در پاسخ باید خدمتتون عرض بکنم که جدای از سیاست های پخش اخبار توسط رسانه ها و ایجاد هراس در بین مردم، امکان این بوده که اون افراد برای درمان به تهران مراجعه کرده باشند و جای ترس و نگرانی نیست چرا که شما الآن با خواندن مطالب فوق شناخت عمومی نسبت به این بیماری پیدا کردین و راهکار های مقابله با آن را یاد گرفتید پس با حفظ آرامش خود به زندگی ادامه دهید و درگیر اخبار های کاذب غیررسمی و بزرگ نمایی ها نشوید

نویسنده: محمد محسن عزیزی

### منابع

Finn DG., Mucormycosis of paranasal sinuses. Ear Nose Throat J :۶۷, ۱۹۹۸, ۸۱۳-۲۲.

Brown OE., Finn R., Mucormycosis of the mandible. J Oral Maxillofac Surg ۶۴ :۱۳۲-۶, ۱۹۸۶.

Galletta SL., Wule AE., Goldberg Hi. et al., Rhinocerebral mucormycosis: Management and Survival after carotid occlusion. Ann Neurol ۲۸ :۲۸-۳۰, ۱۹۹۰.

Ochi JW., Harris JP., Feldman JI., et al., Rhinocerebral mucormycosis: results of aggressive surgical debridement and amphotericin B.

Laryngoscope ۱۰۸ :۹۸-۱۰۰, ۱۹۹۸.

Cummings CW., Otolaryngology Head & Neck Surgery. Volume ۲, Third edition, Mosby, ۱۹۹۸, PP: ۱۱۱۳.

Butugan O., Sanchez TG., Gonzalez F., Rhinocerebral mucormycosis: predisposing factors, diagnosis, therapy, complications and survival. Rev Laryngol Otol Rhinol Bord. ۱۱۷ (۱):۵۳-۵, ۱۹۹۶.

اما در آخر یک نکته قابل تاملی هست که ما همیشه در طول زندگی با انواع ویروس و قارچ تماس داشتیم و با آن مقابله کردیم؛ یعنی در هوایی که استنشام میکنیم، در سبزیجاتی و میوه هایی که تناول میکنیم، در پوشیدگی گیاهان و درختان اطرافمان و... انواع ویروس و قارچ وجود داشته و حتی خیلی اوقات وارد بدنمان می شود اما پس چرا ما را تاکنون نکشته یا چرا چیزی احساس نکردیم؟ به علت اینکه ما روزانه با این موارد ارتباط داریم و همین مسئله موجب شده تا سیستم ایمنی بدن ما نسبت به آن آگاهی پیدا کند و سریعاً با آن مقابله کند و سیستم ایمنی بدن ما به اندازه ای هوشمند است که گاهی شما هیچ علائمی نخواهید داشت و اساساً متوجه ورود یک ویروس یا قارچ به بدن نخواهید شد و البته هر قارچی هم قارچ سیاه نبوده که علائم شدید و عوارض خطرناک داشته باشد.

اما سوال بعدی که پیش می آید این است که خوب با توجه به اینکه مردم اکثراً شهر نشین هستند و نسبت به گذشته ارتباط کمتری با کود حیوانی و حیوانات چهار پا دارند پس چطور این

بیماری در تهران هم دیده شده؟



ترس یک واکنش طبیعی و غیر ارادی طبیعی بدن و سیستم روانی انسان نسبت به خطرات احتمالی است که فرد را تحدید میکند. فوبیا ترس شدید بیمارگونه غیر واقعی افراطی و طولانی مدت از جسم شخص یا حیوان یا موقعیت است و نوعی اختلال اضطراب است که در زندگی روزمره فرد اختلال ایجاد میکند فوبیا فرد را از موقعیتی که ممکن است برای فرد ترس ایجاد کند دور میکند و یا اگر فرد در آن موقعیت گیرد به واسطه فوبیا مجبور میشود اضطراب و پریشانی فراوانی را تحمل کند که بسیار آزار دهنده است فوبیا برخلاف ترس معمولی که زود گذر و طبیعی است ترسی ماندگار است و ریشه در ناخودآگاه فرد دارد و یک سری محرک تحدید کننده و استرس زا به فرض مثال شیوع یک بیماری میتواند هراس ایجاد کند این فوبیا ممکن است در بعضی شرایط بیشتر و در بعضی شرایط کمتر مشکل ایجاد کند مثلا امروزه به علت پخش اخبار ناسالم مختلف در فضای مجازی و رسانه ها در رابطه با بیماری قارچ سیاه در اطلاعات کاذبی بین مردم در حال شکل گیری است و به علت کمبود آگاهی افراد نسبت به این بیماری، یک هراس اجتماعی به وجود آمده که با فرا رسیدن فصل سرد این هراس روز به روز بیشتر خواهد شد و همواره افرادی مدام با استرس و ترس بیش از اندازه مبتلا به این بیماری زندگی خود را مختل کرده اند که این مسئله موجب می شود تا دیگر افراد مرتبط با شخص دارای فوبیا آرام آرام زمینه فوبیا مبتلا به قارچ سیاه را پیدا کنند و این ترس مدام از نفری به نفر دیگر منتقل شده تا بسیاری از افراد جامعه دچار این فوبیا شوند. طبق گفته متخصصان علوم پزشکی؛ قارچ سیاه به علت ضعف سیستم ایمنی بدن به وجود می آید و رشد می کند و پژوهشگران روانشناسی اثبات کرده اند که یکی از تاثیرات مخرب فوبیا ضعف سیستم ایمنی بدن است. بنابراین هر چه بیشتر ترس مبتلا به قارچ سیاه یا هر بیماری دیگری که عفونی و ویروسی باشد و برای ورود و از بین بردن بدن نیاز به ضعف سیستم ایمنی داشته باشد؛ احتمال ابتلا به آن بیماری بیشتر می شود.

### عامل افزایش فوبیا:

بنابراین فرد میتواند با شنیدن یا قرار گرفتن در موقعیت استرس زا تجربه های بد و فکر مداوم درباره ی موضوعات رعب اورو حتی صحبت کردن درباره ان موضوعات همه و همه بیشتر به ترسش دامن بزند پس شخص باید افکار خود را کنترل کند.

### نشانه های فوبیا:

فوبیا یکسری نشانه های جسمی و یک سری نشانه های هیجانی دارد نشانه های جسمی شامل: مشکل در تنفس، افزایش ضربان قلب، احساس تنگی نفس، درد در قفسه سینه، لرزش، احساس دیوانگی، پیچش در شکم، عرق کردن، نیاز شدید به فرار و ... می باشد.

### نشانه های هیجانی شامل:

احساس غیر واقعی بودن، ترس از دیوانگی، تر از دست دادن کنترل، احساس مرگ، آگاهی از اینکه واکنش شدید است اما فرد قادر به کنترل ان نیست و.... می باشد.





## منابع

Parsons T.D., Rizzo A.A., Affective outcomes of virtual reality exposure therapy for anxiety and specific phobias: A meta-analysis, *Journal of Behavior Therapy Experimental Psychiatry*, vol. ۲۰۰۸, ۳۹, pp. ۲۶۱-۲۵۰.

Morina N., Brinkman W.P., Hartanto D., Emmelkamp P.M.G., Sense of presence and anxiety during virtual social interactions between a human and virtual humans., *Peer Journal(PeerJ)*. Vol. ۲۰۱۴, ۲, pp. ۳۴۳-۳۳۷.

North M.M., North S.M. Coble Jr., Virtual reality therapy: an effective treatment for phobias. *Journal of Stud Health Technology Information*, vol. ۱۹۹۸, ۵۸, pp. ۱۱۹-۱۱۲.

Krijn M, Emmelkamp P.M.G, Olafsson R.P., R Biemond. Virtual reality exposure therapy of anxiety disorders: A review, *Journal of Clinical Psychology Review*, vol. ۲۴, Issue ۲۰۰۴, ۳, pp. ۲۸۱-۲۵۹.

Botella C., Banos R.M., Perpina C., Villa H. Alcaniz M., Rey A., Virtual reality treatment of claustrophobia: a case report. *Journal Behavior Research and Therapy*, vol. ۳۶, Issue ۱۹۹۸, ۲, pp. ۲۴۶-۲۳۹.

Opdyke D, Williford JS, North M., Effectiveness of computer-generated (virtual reality) graded exposure in the treatment of acrophobia. *American Journal of Psychiatry*, vol. ۱۵۲, Issue ۱۹۹۵, ۴, pp. ۶۲۸-۶۲۶.

Powers MB, Emmelkamp PMG, Virtual reality exposure therapy for anxiety disorders: A meta-analysis, *Journal of Anxiety Disorders*, vol. ۲۲, Issue ۲۰۰۸, ۳, pp. ۵۶۹-۵۶۱

Emmelkamp P.M.G., Krijn M., Hulsbosch A.M., Vries S., Schuemie M.J., Van der Mast C.A. Virtual reality treatment versus exposure in vivo: a comparative evaluation in acrophobia, *Journal of Behavior Research and Therapy*, vol. ۴۰, Issue ۲۰۰۲, ۵, pp. ۵۱۶-۵۰۹.

## اثرات مخرب فوبیا:

همانطور که ترس اثرات مخربی بر سلامت روان دارد از جمله افسردگی، اضطراب، زودرنجی، هراس، تضعیف حافظه و ... دارد بر سلامت جسمانی هم اثرات مخربی دارد از جمله مشکلات قلبی عروقی، ضعف سیستم ایمنی بدن، ضعف کارکرد کلیه ها، تنش عضلانی، سردرد، افزایش وزن، بی خوابی و...

## بهترین راهکار مقابله با فوبیا:

همواره یک امر طبیعی است که از موقعیت هایی که در آن احساس ترس و نا امنی دارید اجتناب کنید اما زمانی که ان ترس تبدیل به فوبیا شود بهترین کار مواجه شدن با ان است چرا که، اگر چه اجتناب در مدت زمان کوتاهی احساس خوبی میدهد ولی کمکی در درمان نخواهد کرد و از خطر فوبیا جلوگیری نمیکند و فرد هرگز شانس این که چگونه با ترس هایش مقابله کند را پیدا نخواهد کرد در نتیجه در طول زمان در ذهن خطرناک تر و شدید تر میشود . بنابراین موثرترین روش غلبه بر فوبیا مواجهه یا روبه رو شدن تدریجی با ترس هاست تکنیک مواجهه برای غلبه بر فوبیا به این صورت است که فرد آرام آرام و به تدریج با ترس خود روبه رو میشود ودر مقابلش قرار میگیرد و این باعث کاهش پاسخ های ترس و اضطراب نسبت به محرک تحریک کننده میشود و هدف اصلی این تکنیک کاهش اجتناب و بهبود کیفیت زندگی فرد است همچنین در کنار مواجهه سازی باید افکار منفی خود را به چالش بکشید و کنترل کنید و همچنین یک سری تکنیک تن آرامی را بیاموزید و به کار برید.

نویسنده: شادی شکری





دسته اول: دیداری

دسته دوم: شنیداری



دسته سوم: لمسی ها هستند.

بنابراین فرد میتواند با شنیدن یا قرار گرفتن در موقعیت استرس زا تجربه های بد و فکر مداوم درباره ی موضوعات رعب اورو حتی صحبت کردن درباره ان موضوعات همه و همه بیشتر به ترسش دامن بزند پس شخص باید افکار خود را کنترل کند.

### اهمیت و کاربرد شناخت کانالهای حسی:

کانالهای حسی را کسب نماییم، میتوانیم ارتباط موثری با افراد برقرار کنیم:

- در ارتباطات زناشویی
- روابط شغلی و محیط کار
- در سیستم آموزشی (تفاوت کانالهای حسی آموزش پذیران در یادگیری)
- در سیستم بهداشت و درمان (ارتباط موثر پزشکان، پرستاران و .. با بیماران)
- در روابط والدین و فرزندان (شناخت والدین از کانال حسی فرزندان و بالعکس)
- روابط اجتماعی
- 9 ...



## اهمیت شناخت کانال های حسی در روابط

رایج ترین مشکل در ارتباطات موثر به علت عدم شناخت کیفیتهای حسی در روابط میباشد. یکی از راههای فوق العاده تاثیرگذار برای نفوذ به دنیای مخاطب و ایجاد صمیمیت، درک و شناسایی کانالهای حسی فرد مقابلمان و سپس عمل کردن به آن است، این به معنا و مفهوم هم‌رنگ دیگران شدن نیست، بلکه برای تاثیرگذاری بیشتر بر افراد است، با درک این موضوع میتوانیم با تیپ های مختلفی از آدمها ارتباط بگیریم. همه انسانها برای درک محیط اطرافشان از کانال های حسی خود استفاده میکنند و این کانالها از کودکی شکل میگیرد. تاثیر محیط، خانواده، جامعه، رسانه و .. موجب میشوند به مرور یکی از این حواس قویتر عمل کند و قوه غالب میشود.

سه کانال اصلی بینایی، شنوایی و لامسه در تمام افراد وجود دارد اما غالبا یکی ازین به کیفیت را بیشتر بروز میدهند. به طور مثال: بعضی انسانها ترجیح میدهند اطلاعات را به کمک حس بینایی دریافت کنند، برخی از طریق حس شنوایی به تجزیه و تحلیل میپردازند و یا با کمک حس لامسه درک و پردازش می نمایند.

گروهی را در نظر بگیرید که به مسافرت یک منطقه جنگلی میروند و پس از بازگشت از آنها میپرسیم سفر چطور بود؟ عده ای میگویند جاده زیبا، پر از درختان سرسبز، طلوع و غروب آفتاب دیدنی بود و... تعدادی دیگر پاسخ میدهند: خوش گذشت، سکوت جنگل و فارغ از بوق ماشینهای پشت ترافیک، صدای آواز پرندگان محشر بود. دسته ای دیگر میگویند: نور آفتاب بی نظیر بود، کنار رودخانه زیر سایه درختان دراز میکشیدیم و از نسیم خنک روی پوستمان لذت میبردیم. ملاحظه میکنید که این افراد با اینکه در یک موقعیت و مکان مشترک بودند اما هر کدام در بیان تجربه خود، به یک کانال حسی غالب تری توجه دارند.



## روش های تشخیص

### ۱- بررسی صحبت افراد و دقت به کلمات آنها:

افراد دیداری، از کلماتی مانند: دیدن، تصاویر، وضوح، رنگ، نگاه، نمایش دادن و ... بیشتر استفاده میکنند.

شنیداری ها رایج ترین کلماتشان: شنیدن، صدا، صحبت کردن، حرف زدن، گفتن و ..

لمسی ها کلماتی مانند: احساس، دلچسب، نرم، لطیف، حال خوب، آرامش، کنار هم بودن و ... بیشتر استفاده میگرد.

### ۲- خصوصیات ظاهری و رفتاری:

دیداری ها: به ظاهر اهمیت بسیاری می دهند، حرکات دست بیشتری دارند، هیجانی ترند، رفتار محترمانه خیلی اهمیت دارد، سریعتر از شنیداری ها و لمسی ها صحبت میکنند، به هدیه علاقه زیادی دارند، با قامت راست و سر به بالا راه میروند، هنگام صحبت کردن به سمت بالا نگاه میکنند، توضیح و تفسیر و پرداختن به جزئیات را دوست ندارند و ...

شنیداری ها: به گفتار اهمیت زیادی میدهند (از تقدیر و تشکرها تا کنایه و طعنه)، نسبت به دیداری ها آرامتر صحبت میکنند و به کلمات دقت زیادی دارند، شمرده صحبت میکنند، احترام کلامی از احترام رفتاری برای این گروه اهمیت بیشتری دارد، با صدای بلند و یا تند صحبت کردن برایشان ناخوشایند است، هنگام صحبت به چپ و راست نگاه میکنند.

لمسی ها: رفتار و حرکاتشان نسبت به دو دسته دیگر ملایم تر است، احساساتشان عمیق تر است، با آنچه که توسط دست و تن لمس کنند میانه خوبی دارند، صدای عمیقی دارند، موقع صحبت کردن گاهی به پایین نگاه میکنند، کلمات شمرده از دهانشان خارج میشود.

با توجه به نکاتی که گفته شد، قادر به تشخیص کانال ارتباطی اشخاص هستیم، حال میتوانیم برای برقراری ارتباط موثر از طریق کیفیت حسی غالب، اقدام کنیم، در ذیل به شرح راهکارهایی برای چگونه رفتار کردن با هر گروه را شرح میدهم:

## دیداری ها:

به ظاهر خود و محیط دقت نمایید.

شل و وارفته صحبت نکنید.

وقت بصری ها را نباید گرفت، در حین صحبت منظور خود را سریعتر بگویید (مگر به صورت تصویری و جالب توضیح دهید)

پر شور و هیجان باشید.

به آنها کادو دهید مخصوصا گل.

وقت شناس باشید.

در هنگام صحبت با یک شخص بصری، از تکیه کلامهای آنها استفاده کنید و

پرسشهایتان مرتبط با حسشان باشد.

## شنیداری ها:

شمرده و متین صحبت کنید.

به دقت به حرفهایشان گوش دهید.

تشویق کلامی داشته باشید.

به آنها در کلامتان احترام بیشتری بگذارید.

موسیقی برایشان اهمیت زیادی دارد.

از آنها بخواهید صحبت کنند و راجع به حرفهایشان جمع بندی کنید و برایشان بازگو

نمایید.

مراقب لحتتان باشید.

## لمسی ها:

ملایم صحبت کنید.

آرامش محیط برایشان مهم است.

لمسی ها: در آغوش گرفته شدن، دست دادن، نوازش و .. را دوست دارند.

از آنها بخواهید در مورد احساساتشان بگویند و در پاسخشان از جملاتی مانند حس

را درک میکنم، چه حس خوبی، چه آرامش عمیقی و ازین قبیل کلمات استفاده کنید.



## اختلالات خواب در روانشناسی

خواب از اساسی‌ترین نیازهای انسان می‌باشد که علاوه بر حفظ سلامت جسمی و روانی موجب کاهش تنیدگی، تقویت قوه سازش و تمرکز بر فعالیت‌های روزمره می‌شود. با بررسی قسمت‌های سیکل زندگی انسان تقریباً حدود یک سوم عمر انسان به خواب اختصاص دارد یعنی هر انسان چیزی حدود ۲۵ سال از عمر خود را صرف خواب می‌کند. که هرگونه محرومیت از خواب آثار سوء و متعددی را بر جسم و روان آدمی بجای می‌گذارد. محرومیت از خواب در صورت خواب ناکافی و به صورت کاهش در کمیت، کیفیت و تداوم خواب می‌باشد یعنی روند خواب به صورت مداوم نیست و سیکل آن به طور نامنظم می‌شود و ریتم خواب به هم می‌خورد محرومیت از خواب تجربه نادری است که در اکثر موارد به صورت تظاهرات پیشرفته و به صورت تحریک پذیری، اختلالات ذهنی و شخصیتی و اختلال در عملکرد شغلی- اجتماعی فرد ظاهر می‌شود که این مشکلات خواب و بی‌خوابی باعث اختلال در عملکرد شغلی و سبک زندگی فرد می‌شود. پس خواب نقش مهمی در زندگی روزمره افراد دارد و در این بخش به تعریف خواب و اختلالات آن می‌پردازیم.



حال که با نحوه برخورد و رفتار با هر سه گروه آشنایی پیدا کردید، یک مطلب تکمیلی و مهم را که در ارتباط موثر با هر کدام از کانال‌های حسی برخورد داشتیم باید رعایت کنیم و آن الگوبرداری و مدل‌سازی از مخاطب است، برای آنکه به فرد نشان دهید که روحیه و احساسات او را درک میکنید و حس همزادی و احساس مشترک بیشتری به وجود آید، از لحن، وضعیت جسمانی، واژه‌ها، طنین کلمات و... فرد مقابل استفاده کنید. قصد ما برقراری ارتباط، نفوذ و صمیمیت و انتقال پیام مثبت است، انعطاف پذیری ما در روابط با افراد، از ارکان مهم تاثیرگذاری به شمار می‌روند، پس خوب است که مهارت تشخیص کانال حسی را در خود تقویت کنیم و از شکست‌هایی که در روابطمان ممکن است اتفاق بیفتد، جلوگیری کنیم.

نویسنده: افروز قیصر

### منابع:

۵۳ اصل متقاعدسازی، کوین هوگان، مترجمان: شادی سمیعی فر، علیرضا توسلی، چاپ سوم پاییز ۹۶

صمیمیت، تاثیرگذاری و نفوذ در ده دقیقه، مولف: م. حورایی چاپ دوم مهارت‌های ارتباطی، اخلاق حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی اراک اداره پرستاری (جزوه آموزشی)

روشها و فنون تدریس (پداگوژی عمومی) مولفین: مهدی رشید بیگی، الهه رشید بیگی چاپ ۱۳۹۶



## بدن هر فردی به چه مقدار خواب روزانه نیاز دارد؟

با افزایش سن ، بدن به خواب کمتری نیاز پیدا می کند. یک کودک به ۱۶ ساعت خواب روزانه نیازمند است ، ولی وقتی فردی به سن ۶۰ سالگی می رسد، با کمتر از ۷ ساعت خواب نیاز روزانه بدن خود را برطرف می کند. اگر فردی برای مدتی طولانی بیدار بماند، ممکن است به انواع بیماری های روحی مثل پارانوئیا و توهم مبتلا شود. البته اگر گاه و بیگاه دچار بی خوابی می شوید نباید نگران باشید، هیچ ضرر طولانی مدتی شما را تهدید نمی کند. جالب است بدانید که فردی به نام

رابرت مک دونالد با بیدار ماندن به مدت ۱۸ روز توانسته است رکورد بی خوابی دنیا را در سال ۱۹۸۸ به نام خود ثبت کند.

### ساعت بدن شما

سیکل خواب و بیداری هر فردی معمولا ۲۴ ساعت طول می کشد؛ اما اگر به نحوی شما را از دانستن زمان و ساعت محروم کنند، این سیکل می تواند کم کم طولانی تر شود و به حدود ۲۵ ساعت برسد.

به این ترتیب ، هر فردی در بدنش یک ساعت بیولوژیکی مخصوص به خود دارد. این ساعت با منطقه ای از مغز به نام هیپوتالاموس در ارتباط است ، که قسمتی از آن مستقیما به چشمها مرتبط می شود.



چرا ما باید بخوابیم؟ خوابیدن باعث میشود که توانایی های ادراکی خود مانند حافظه صحبت کردن و تفکر خلاق را در حد مطلوب نگه داریم به عبارت دیگر خواب نقش مهمی در رشد مهارت های مغزی ما دارد تا به حال فکر کرده اید چقدر از زندگی تان را خواب بوده اید؟ هر انسان بطور متوسط یک سوم طول عمرش را در خواب سپری میکند وقتی می خوابید ضربان قلبتان کاهش می یابد و ماهیچه هایتان شل میشوند تنفستان هم آهسته میشود و کمتر و کمتر به محرکهای دنیای خارج واکنش نشان میدهید خواب انرژی بدن شما را دوباره ذخیره می کند و به شما کمک می کند تا وقایعی را که در طول روز اتفاق افتاده ، مرور کنید و به خاطر بسپارید. البته در نظر داشته باشید خوابیدن و خواب دیدن هم مثل هر کار دیگری که بدن شما انجام می دهد، تحت فرمان و کنترل مغزتان انجام می گیرد. صبح بیدار شدن هم مثل به خاطر سپردن این که شما چه کسی هستید و یا این که کجا زندگی می کنید همه و همه بر عهده مغز و تحت فرمان این عضو از بدن شماست. در حقیقت ، مغز یک مرکز کنترل قابل توجه است. حتی همین حالا که در حال خواندن این جملات هستید، می توانید فکر بکنید، نفس بکشید و حرکت هم بکنید. تصمیم گیری ها، فکر کردن ها، آرزوها و خواب دیدن ها همگی از سوی مغز شما اداره می شوند. به همین دلیل است که مغز انسان ظاهری شبیه مغز گردو به خود گرفته است.



اختلالات خواب در انسان‌ها عبارت‌اند از: خرخر، کم‌خوابی، پرخوابی، خواب‌گردی، فلج خواب، کابوس، هراس شبانه، خواب‌ترسی، دندان قرچه، شب‌اداری و خواب‌های تجزیه‌ای. علاوه بر این‌ها، خواب می‌تواند با آشفتگی‌های ادراکی هنگام به خواب رفتن و بیدار شدن همراه باشد که آن را به ترتیب پیش خواب و پس خواب می‌نامند. این حالت‌ها شامل اختلال در تصاویر، صداها و عواطف است. این گونه اختلالات، معمولاً در رشته خواب‌شناسی یا روان‌شناسی خواب، بررسی می‌شود.

به سختی به خواب رفتن، خواب گسسته و ناکافی، همه از انواع بی‌خوابی هستند که گمان می‌رود از هر سه نفر یک نفر به آن دچار است. بی‌خوابی می‌تواند نتیجه مشکلات روحی همچون افسردگی، اضطراب و اسکیزوفرنی نیز باشد. بیماری‌های قلبی، آلزایمر و اختلالات هورمونی نیز از عوامل دیگری هستند که می‌توانند خواب طبیعی را مختل کنند.

#### نویسنده: محدثه قادیان خورشیدی

#### منابع

راز های خواب ریچارد وایزمن

Borbely AA. A two process model of sleep regulation. Hum Neurobiol.

۱۹۸۲; ۱(۳): ۱۹۵-۲۰۴.

Cespuglio R, Gomez ME, Faradji H, Jouvet M. Alterations in the sleep-waking cycle induced by cooling of the locus coeruleus area.

Electroencephalogr Clin Neurophysiol. ۱۹۸۲; ۵۴(۵): ۵۷۰-۷۸.

#### سیکل خواب انسان‌ها یا دوره خواب دیدن

یا دستگاه سنجش الکتریکی فعالیت های (EEG) دانشمندان با استفاده از الکتروانسفالوگرافی زیستی، فعالیت الکتریکی مغز را در طول ۵ مرحله از خواب اندازه‌گیری کرده‌اند، وقتی خواب می‌روید همزمان با کاهش فعالیت مغزتان از مراحل یک تا ۴ عبور می‌کنید.

مرحله ۴ عمیق‌ترین مرحله خواب است و سپس ۵ تا ۱۵ دقیقه پیش از شروع مرحله ۵ مراحل یک تا ۴ برعکس طی می‌شود.

نامیده می‌شود مرحله ای است که در آن حرکات سریع چشم دیده REM مرحله ۵ که به اختصار می‌شود. پدیده خواب دیدن هم در این مرحله اتفاق می‌افتد.

کل این سیکل حدود ۹۰ دقیقه به طول می‌انجامد و در کل شب چند مرتبه تکرار می‌شود.

#### چرا خواب می‌بینیم؟

هیچ کس تا به حال نتوانسته است پاسخی قطعی این سوال را بیابد. برخی روانکاوان معتقدند خوابها کلیدی به ضمیر ناخودآگاه ما هستند.

برخی محققان نیز فکر می‌کنند خواب دیدن سبب می‌شود بدن ما در حالت خواب باقی بماند. دیگران نیز بر این باورند که خوابها و رویاها مسیرهایی هستند که به وسیله آن، مغز ما اطلاعات غیر ضروری خود را حذف می‌کند و اطلاعات مهمی را که باید ذخیره داشته باشد حفظ میکند.

#### اختلالات خواب چیست؟

کمبود خواب و اختلالات مربوط به مکانیسم خواب و بیداری از شایع‌ترین مشکلات جهان کنونی است. گروهی از بیخوابی رنج می‌برند و عده‌ای از خواب آلودگی مزمن شکایت دارند. خواب کافی و مناسب مکانیسم مهمی برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا بوده و نقش مهمی در حفظ سلامت بدن و عملکرد شناختی مطلوب دارد. از این رو پیشرفتهای زیادی در درک مکانیسم

های مغز جهت کنترل خواب و بیداری انجام شده است.



**دمنوش گل گاو زبان:** این گیاه دارویی از نظر طب قدیم ایرانی دارای مزاجی گرم و تر است. تقویت کننده اعصاب و روان و مفرح (نشاط‌آور) می‌باشد. از این جهت برای رفع افسردگی پاییزه بسیار مثر فایده است. برای بهبود تنگی نفس، سرماخوردگی، برونشیت و گلودرد موثر بوده و به دلیل لعاب فراوانی که این دم کرده دارد، برای تلطیف نای و حنجره مفید واقع می‌شود (رفع خشکی زیاد حاصل این فصل). گل گاو زبان در درمان بیماری‌های سوداوی و سنگ مثانه و کلیه موثر است.

**دمنوش به‌لیمو:** دمنوشی با عطر و طعم دل‌انگیز که طبع گرمی دارد. پاییز به علت سرد و خشک بودن به انباشته شدن سموم در بدن سرعت می‌بخشد. جهت از بین بردن رادیکال‌های آزاد، سم‌زدایی یک فرایند مهم و حیاتی به شمار می‌آید. دمنوش به‌لیمو به دلیل دارا بودن ترکیبات فنولی آنتی‌اکسیدان تاثیرات مخرب رادیکال‌های آزاد را خنثی کرده و باعث تحریک سیستم ایمنی بدن شده، فعالیت‌های هورمونی و مسیرهای متابولیکی مرتبط با توسعه سرطان را به وسیله آنزیم‌های سم‌زدایی مهار می‌کند. دارای خواص ضد التهابی بوده و قبل یا بعد از فعالیت ورزشی برای تقویت ماهیچه‌ها و جلوگیری از آسیب بافتی می‌توان آن را نوشید. طی مطالعات اخیر خواص ضد باکتری این دمنوش نیز اثبات شده است.

سالیان زیادی است که دمنوش‌ها در زندگی بشر استفاده شده و در پیشگیری، بهبود و حتی درمان بیماری‌های متعدد به یاری طب طبیعی (سنتی) آمده‌اند. فصول مانند انسان و خوراکی‌ها دارای مزاج هستند و با توجه به نوع آن می‌توان دمنوش‌های مفید فصل را انتخاب نمود. فصل پاییز مزاج سرد و خشکی دارد؛ به همین علت پرهیز از خوراکی‌های سرد مزاج و نوشیدن مایعات سرد توصیه می‌شود. در پاییز شاهد تغییرات دمای زیادی هستیم که سبب بروز خشکی مخاط بینی، آلرژی، مشکلات ریوی، مشکلات گوارشی (هضم نامناسب) و افسردگی فصلی می‌گردد. همچنین، بیشترین میزان مزاج سودا (سرد و خشک) در این فصل بروز می‌کند که افراد دارای غلبه این مزاج غیراجتماعی، بدبین، بی‌نشاط، افسرده، مضطرب، مستعد انواع بیماری‌ها، کم‌حرف، دارای چهره‌ای گرفته و تیره و خواب‌های پریشان هستند. بنابراین، دمنوش‌های گیاهی که طبع گرمی دارند برای این فصل بسیار مناسب هستند؛ به عنوان مثال: دمنوش نعناع، به‌لیمو، رزماری، گل گاوزبان

**دمنوش نعناع:** این دمنوش دارای طبیعت گرم بوده و به سلامتی، تقویت ریه، تقویت قلب و سرزندگی شما در فصل پاییز کمک شایانی می‌کند. نعناع رفع‌کننده بلغم و سودا هست. نوشیدن آن علاوه بر بهبود عملکرد سیستم گوارشی و ایمنی بدن باعث قوی شدن ریه و در نتیجه بهبود مشکلات تنفسی مثل آسم، آلرژی و سرفه می‌شود که این به علت خاصیت ضد التهابی (حاوی اسید رزمارینیک) این گیاه دارویی است. دمنوش نعناع برای افزایش آرامش روحی و ریلکسیشن عضلات مفید می‌باشد. با هضم بهتر غذا، تقویت معده و افزایش سلامت روده‌ها، علائم سندروم روده تحریک پذیر (IBS) را کاهش می‌دهد. همچنین به خاطر دارا بودن خاصیت ضد میکروبی برای پیشگیری از سرماخوردگی عالی عمل می‌کند.



## شادکامی:

همه انسانها برای شادی و لذت خلق شده اند و وسایل لازم برای شادکامی را نیز در اختیار دارند، هرکس خودش میداند که از نظر درونی واقعا شاد هست یا خیر، لذا شادی را احساس رضایت باطنی و احساس لذت از زندگی معنا میکنند.

در گذشته، روانشناسی به جای توجه به هیجانات مثبت از جمله شادکامی بیشتر بر هیجانات منفی مثل اضطراب و افسردگی تمرکز می کرد. لکن در چند دهه اخیر، علاقه بسیاری از محققان و نویسندگان به سوی لذت، شادکامی و رضایت از زندگی معطوف شده است.

شادکامی صفت یا حالتی است که با خشنودی، شادی، لذت، خوشحالی و خرسندی مشخص می شود. اگر بخواهیم با اصطلاحی فنی تر آن را تعریف کنیم، باید بگوییم که نوعی حالت عاطفی مثبت بلندمدت با ارزیابی شناختی عاطفی مثبت است، به عبارت دیگر شادکامی احساس آسایش ذهنی است.

از نظر روانشناسان دو نوع شادکامی وجود دارد: یک نوع شادکامی متأثر از وقایعی است که در طول زندگی رخ میدهند و دیگری احساس درونی فرد است که آیا حس شادی دارید یا نه.

نتل نیز شادکامی را در سه سطح مطرح می کند که به سطوح سه گانه نتل مشهور است و شامل موارد زیر می باشد:

سطح اول: احساسات لحظه ای، خلق، لذت یا شادی، عدم رنجش

سطح دوم: قضاوت راجع به احساسات، خوشبختی، رضایتمندی

سطح سوم: ارزیابی کلی از زندگی، شکوفایی

**دمنوش رزماری:** مزاجی گرم و خشک دارد. این گیاه معطر به طور سنتی و دارویی به عنوان دمنوشی برای آرام بخشی، ضد اسپاسم، مسکن، تقویت کننده گردش خون، تحریک رشد مو و بهبود اختلال حافظه توصیه می شود. این دمنوش برای افرادی که میگرن با منشا عصبی یا استرس دارند، بسیار مفید است. دم کرده این گیاه دارویی با تحریک ترشح صفرا و تقویت کبد، هاضمه را بهبود بخشیده و اثرات ضد نفخ دارد. رزماری خاصیت ضد میکروبی داشته و برای ضد عفونی سیستم تنفسی و رفع بوی نامطبوع دهان استفاده می شود. مطالعات اخیر دانشمندان نشان می دهد که این گیاه علاوه بر دارا بودن آنتی اکسیدان، خواص ضد التهابی قابل توجهی دارد.

**نویسنده: بهناز جوادی**

### منابع

- Fares, A., ۲۰۱۳. Factors influencing the seasonal patterns of infectious diseases. *International journal of preventive medicine*, ۲(۴), p.۱۲۸.
- Khodadadi, S., ۲۰۱۵. Role of herbal medicine in boosting immune system. *Immunopathologia Persa*, ۱(۱), p.e۰۱.
- Menolascino, M., ۲۰۱۹. Rosemary the health benefits of this fragrant herb. *Alternative Medicine*, (۴۹), pp.۳۱-۳۰.
- Sadighara, P., Barin, A., JAHER, G. and Farjadmand, F., ۲۰۱۳. Assessment of antioxidant capacity and anti-inflammatory of alcoholic extraction of chamomile, morus, marshmallow, borage and rosemary.
- Tajbakhsh, M. and Soleimani, N., ۲۰۱۸. Evaluation of the Bactericidal Effects of Zingiber officinale, Aloysia citrodora and Artemisia dracuncululus on the Survival of Standard Gram-Positive and Gram-Negative Bacterial Strains. *Jorjani Biomedicine Journal*, ۱(۶), pp.۳۲-۲۲.



## علل شادکامی:

شاید برایتان سوال شده که چرا برخی افراد از دیگران شادتر هستند، بنا به این پرسش که گویای عوامل موقعیتی است که تجربه لذت و شادی را منعکس میکند. با این که خصیصه های شخصیتی پیش بینی کننده قوی شادکامی اند، اما مهم ترین تعیین کننده آن نیستند. جالب ترین شواهد درباره خصیصه های شادکامی از پژوهش های فراتحلیلی به دست آمده که نشان می دهد. ۴ عامل از ۵ عامل بزرگ شخصیت یعنی ثبات هیجانی، وظیفه - شناسی، برون گرایی، و توافق پذیری، معمولاً افراد را نسبت به شادکامی مستعد می نمایند. هم چنین اجماع بر وجود رابطه بین ثبات هیجانی و برون گرایی با تفاوت های خلقی در عاطفه مثبت و منفی، پایه های زیستی شادکامی را بنا می نهد.

مطالعات اخیر نشان میدهند که ژنهای خاصی در افراد باعث شکل گیری خلق و خو شده و با تعامل محیط و رشد فرد در شکل گیری شخصیت آن سهیم میشود. شواهد قابل ملاحظه ای از مطالعات طولی در مورد پیوند میان خلق و صفات شخصیتی وجود دارد. برای مثال کودکانی که سطح فعالیت بالا و عاطفه مثبتی دارند، به احتمال زیاد در آینده برون گرا شده و در نتیجه شادتر هستند.



## دیدگاه های نظری در مورد شادکامی

### ۱-نظریه فیزیولوژیک

طبق این نظریه، خلق مثبت به وسیله انتقال دهنده های عصبی همانند دوپامین و سروتونین ایجاد می شود. پس این حالت می تواند توسط دارو ایجاد شود یا تمرینات ورزشی و تحرک منجر به فعالیت آندورفین ها و در نتیجه ایجاد خلق مثبت و شادی شود.

### ۲-نظریه ارتباطات و فعالیتهای اجتماعی

طبق تحقیقات انجام شده برون گرایان شادند؛ چرا که ارتباط اجتماعی شان بیشتر است و فعالیت اجتماعی بیشتری دارند.

### ۳-نظریه ارضای آنی نیازها

طبق شواهد این نظریه پول مردم را شاد می سازد مشروط به اینکه خیلی فقیر باشند. هم چنین داشتن خانه، شغل و همسر و سلامتی منابع دیگر شادکامی هستند. اما تأثیر این عوامل در ایجاد شادکامی بسیار زودگذر می باشد. علت اینکه افراد با این عوامل رضایت و شادی کمی به دست می آورند به عوامل شناختی مختلف مانند مقایسه با گذشته یا با دیگران بستگی دارد. اما منابع مهم تری برای شادکامی وجود دارد که به نظر می رسد هیچ کدام از این نیازها را برآورده نمی

سازد





## منابع

- \*D.G. (۲۰۰۰). The funds, friends and faith of happy people. *American Journal of psychology*, ۷۰-۵۶, (۱)۵۵.
- \*Hills, P., & Argyle, M. (۲۰۰۹). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and individual differences*, ۱۳۶۴-۱۳۵۷, (۸)۳۱.
- \*Nettle, D. (۲۰۰۸). *Happiness: The science behind your smile*. New York: Oxford University Press.
- \*Sharma, A., & Malhotra, D. (۲۰۱۰). Social-psychological correlates of happiness in adolescents. *European Journal of Social Sciences*, ۶۵۱۶۱, (۴)۱۲

کار، آلان. (۲۰۰۴) روانشناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی های انسان. ترجمه حسن پاشا

شریفی و باقر ثنائی (۱۳۸۵). تهران: انتشارات سخن

زرینی، سحر. (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش خلاقیت بر شادکامی و جهت گیری زندگی دانش آموزان دختر شهرستان ساری پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

عابدی، احمد. (۱۳۸۵). اثربخشی روش شناختی رفتاری فوردایس در مقابل روش آموزش

مهارتهای اجتماعی در افزایش میزان شادی دانش آموزان سال دوم دبیرستان شهر اصفهان، فصلنامه اندیشه های نوین تربیتی و پژوهشی، ۲(۴۳)، ۳۸-۲۴

سلیگمن، مارتین و دیگران، کودک خوش بین، برنامه ای آزموده شده برای ایمن سازی همواره

کودکان در برابر افسردگی، ترجمه فروزنده داورپناه، تهران، رشد، ۱۳۸۳، (تاریخ انتشار اثر به زبان اصلی ۱۹۹۶).

در نهایت، خوشبینی و شادکامی یک انتظار کلی است مبنی بر اینکه در آینده بیشتر رویدادهای خوب اتفاق می افتد تا رویدادهای بد. افراد خوش بین در رویارویی با دشواری ها، به دنبال کردن هدف با ارزش خود ادامه می دهند و با به کارگیری راهبردهای کنار آمدن مؤثر، خودشان و حالت های شخصیشان را تنظیم می کنند تا اینکه بتوانند به هدف خود برسند. یکی از عوامل مؤثر بر شادکامی خوشبینی است. والدین خوشی بین به احتمال زیاد فرزندان خوشی بین دارند و والدین بدبین، دارای فرزندان بدبین خواهند بود. در این زمینه دو فرضیه وجود دارد: ۱) فرزندان، ژنها با ترکیبی از کدهای ژنتیکی را به ارث می برند. ۲) والدین محیطی برای فرزندان خود فراهم می کنند. مطالعات دوقلوها به ما نشان میدهد که یک ویژگی خاص (توارث پذیری) است، اما نمی توان چنین مطرح سازد که آن صفت به صورت مستقیم (ژنتیکی) است. این به معنای آن نیست که ژنهایی برای خوشبینی وجود دارند. شما به عنوان پدر، مادر یا معلم این احتمال را آگاهانه در نظر بگیرید که مواجه شدن کودک با موفقیت های متعدد، او را به خوشبینی ترغیب خواهد کرد. وقتی والدین هیجانانگیزی را تجربه میکنند، کودکان این سبک تبیینی را از پدر مادر می آموزند. در صورتی که آنها بدبین هستند لازم است سبک خود را تغییر دهند، مربیان و معلمان نیز بسیار تاثیر گذار هستند. کودکان بعد از اینکه از جانب مربیانی که آنان را محترم می شمردند، مورد انتقاد قرار بگیرند به سرعت با همان سبک تبیینی آنها به انتقاد از خود می پردازند. خلاصه آن که بدبینی از سه منبع حاصل می شود ژنتیک، انتقادهایی از جانب والدین یا مربیان و تجربیاتی در زمینه درماندگی.

نویسنده: حدیثه اقدمی