

# ماهنامه دی مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

سال دوازدهم شماره ۱۵۴

شناسنامه :

مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت

صاحب امتیاز

طیبه خیر خواه

مدیر مسئول

دکتر فرشاد ژیان - سمانه ملکی

سر دبیر، مقالات

وجیهه رودکلی

صفحه آرایی

همراه مشاوره نیازمندیم

## نمایه :

- ۱ خواندن، نوشتن و بازی کردن آلزایمر را...
- ۳ اگر بیشتر از ۵۵ ساعت در هفته کار می کنید...
- ۵ با افکار اضطرابی چگونه برخورد ...
- ۷ والدین کنترل گر...
- ۹ چگونه سر حرف را با نوجوان...
- ۱۱ گوش دادن به موسیقی مورد علاقه ...
- ۱۲ آلاینده های هوا ریسک ابتلا به ...
- ۱۳ معرفی کتاب



# خواندن، نوشتن و بازی کردن، آلزایمر را پنج سال به تأخیر می‌اندازد

این مطالعه نشان می‌دهد که داشتن شیوه زندگی شناختی فعال می‌تواند علائم شناختی بیماری آلزایمر و اختلالات مربوط به آن را تا چندین سال به تعویق بیندازد.

در این پژوهش که در مجله «Neurology» منتشر شده،

محققان داده‌های هزار و ۹۰۳ نفر با میانگین سنی ۷۹.۷ سال را

ثبت کردند. در ابتدای مطالعه هیچ یک از شرکت‌کنندگان تشخیص

زوال عقل نداشتند و پس از ثبت نام، شرکت‌کنندگان به هفت سوال

پاسخ دادند تا سطح فعالیت شناختی آنها ارزیابی شود. این تیم همچنین

اطلاعات مربوط به فعالیت شناختی در اوایل زندگی، میزان تنهایی و مشارکت در

فعالیت‌های اجتماعی، از جمله دیدار با دوستان یا اقوام را جمع‌آوری کردند.

هر شرکت‌کننده در ادامه با ارزیابی بالینی سالانه، از جمله ارزیابی تاریخچه پزشکی، معاینه

عصبی و مجموعه‌ای از ۱۹ آزمایش شناختی و همچنین کالبد شکافی مغز پس از مرگ بررسی

شدند. به طور متوسط نزدیک به ۷ سال این مطالعه طول کشید و در پایان مطالعه، ۴۵۷ شرکت

کننده مبتلا به آلزایمر شدند.

نتایج این بررسی نشان داد کسانی که بالاترین سطح فعالیت شناختی را در سنین پیری داشتند، در سن

متوسط ۹۳.۶ سال دچار آلزایمر شدند. در مقابل، افرادی که کمترین میزان فعالیت شناختی را در سنین

پیری داشتند در ۸۸.۶ سالگی به این بیماری مبتلا شدند.

محققان تجزیه و تحلیل بیشتری انجام دادند و دریافتند که سطح تحصیلات، جنس، فعالیت شناختی

در اوایل زندگی، استعداد ژنتیکی ابتلا به آلزایمر، فعالیت اجتماعی و تنهایی تأثیری چندانی بر بروز این

بیماری ندارد. این نتایج نشان می‌دهد که فعالیت شناختی در دوران پیری مهمترین عامل در بروز این

بیماری است. با این حال، محققان می‌گویند ساز و کارهای ارتباط بین فعالیت شناختی و آلزایمر هنوز

نامشخص است.

محققان می‌گویند یک توضیح محتمل این است که فعالیت‌های تحریک شناختی منجر به تغییراتی

در ساختار و عملکرد مغز می‌شود که ذخیره شناختی را افزایش می‌دهد.

درگیری مکرر در این فعالیت‌ها ممکن است سیستم عصبی خاصی را تقویت کند.

منبع: ایسنا



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد فعالیت‌هایی مانند خواندن، نوشتن و بازی کردن می‌تواند مغز را در برابر شرایط زوال عقل مقاوم کند.

محققان می‌گویند

افراد مسنی که در این

فعالیت‌ها شرکت می‌کنند می‌توانند

شروع آلزایمر را پنج سال به تأخیر بیندازند.

آلزایمر (AD) یک اختلال عصبی است که طبق اعلام مرکز

کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، در سال ۲۰۲۰، حدود ۵.۸ میلیون نفر

مبتلا به این بیماری در ایالات متحده زندگی می‌کنند. علائم اولیه این بیماری شامل

مشکلات حافظه و گیجی است در حالی که علائم شدیدتر، عدم توانایی در برقراری ارتباط و تشنج

را ایجاد می‌کند.

در حال حاضر هیچ راهی برای جلوگیری، بهبود یا توقف پیشرفت آلزایمر وجود ندارد.

مطالعات قبلی نشان داده که فعالیت‌های تحریک شناختی، مانند خواندن با خطر کمتری در کاهش

شناخت ارتباط دارد و عده‌ای از محققان می‌گویند این فعالیت‌ها با افزایش ذخیره شناختی باعث تأخیر

در بروز علائم شناختی مربوط به آلزایمر می‌شود. به تازگی، دانشمندان از مرکز پزشکی دانشگاه راش

در شیکاگو مطالعه‌ای انجام داده که رابطه بین سطح فعالیت شناختی و سن شروع آلزایمر را به همراه

مجموعه‌ای از عوامل دیگر بررسی کرده‌اند.





## ساعات‌های کار طولانی چگونه منجر به مرگ افراد می‌شود؟

### استرسی مزمن

زندگی طولانی‌مدت با استرس می‌تواند آسیب‌های جدی به بدن وارد کند. تمام افرادی که بدن‌شان به طور مداوم آدرنالین و کورتیزول تولید می‌کند، در معرض افسردگی، بیماری‌های قلبی، افزایش وزن و کمبود خواب بیشتری قرار دارند.

شاید تعجب‌آور نباشد که هفته‌های کار طولانی باعث افزایش احتمال سکته مغزی در شما شود. براساس مطالعه جدید، زنانی که ساعات‌های کار طولانی دارند، بیشتر دچار افسردگی می‌شوند.

### وقتی برای عادت‌های سالم نیست

هفته‌های کار طولانی و زیاد نه تنها به طور مستقیم و فعال بدن را نابود می‌کنند، بلکه مانع از انجام کارها و عادت‌های مثبتی مانند ورزش، خواب کافی، پختن وعده‌های غذایی سالم و مشابه این‌ها می‌شوند. دور شدن از عادت‌های زندگی سالم می‌تواند اثرات منفی بسیار بیشتری به سوی شما روانه کند.

### واکنش‌ها و انتخاب‌های ناسالم

بی‌رحمانه کار کردن، افراد را در معرض انتخاب روش‌های ناسالمی مانند مصرف بیش از اندازه الکل یا کشیدن زیاد سیگار برای مقابله با استرس و خستگی می‌کند.

شاید یک کارآفرین برای گذراندن یک دوره پرفشار و استرس‌زا به سیگار زیاد پناه ببرد ولی تحقیق جدید انجام شده می‌گوید اگر این وضعیت به یک روال و برنامه کاری طولانی مدت و پشت سر هم در سال‌های زیادی منجر شود؛ عواقب ناگواری برای سلامتی دارد.



**اگر بیشتر از ۵۵ ساعت در هفته کار می‌کنید، احتمالاً یکی از این چیزها باعث مرگ شما می‌شوند!**

مطالعات زیادی در سال‌های اخیر نشان دادند کار زیاد و در ساعات‌های طولانی اثرات مثبتی ندارد. کیفیت کار همه‌ی افراد پس از ۴۰ ساعت کار در هفته به طرز چشم‌گیری افت می‌کند و هفته‌های کاری طولانی هیچ افزایش کارایی به همراه ندارند. حالا، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که این وضعیت می‌تواند کشنده هم باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد ساعات‌های کار طولانی به معنای بهره‌وری بیشتر نیست و در عوض می‌تواند برای سلامتی کارمندان مضر باشد. همچنین باعث غیبت و زمزمه‌های بیشتر، گردش مالی بیشتر و افزایش هزینه‌های بیمه و درمانی می‌شود. نکته اصلی، این است که درباره کار زیاد باید با مدیر و رئیس خود صحبت کنید و خطرات ساعات‌های طولانی کار را به آن‌ها گوشزد کرده و سعی کنید آن‌ها را مجاب به تغییر رویه و سیاست اشتباه مرگ‌بار کنید.

منبع: Inc



داده‌های جدید سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد در سال ۲۰۱۶ حدود ۷۴۵ هزار نفر در اثر ساعات‌های کار زیاد، جان خود را از دست دادند. این تعداد از سال ۲۰۰۰ تا کنون نزدیک به ۲۹ درصد افزایش یافته است. در این گزارش‌ها تصریح شده هفته‌های کاری ۵۵ ساعته یا بیشتر در مرگ این افراد تاثیر زیادی داشته است. مطالعه جدید نشان می‌دهد ۵۵ ساعت کار یا بیشتر در یک هفته منجر به افزایش ۳۵ درصدی سکته مغزی و افزایش ۱۷ درصدی خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی در مقایسه با هفته‌های کاری ۳۵ تا ۴۰ ساعته می‌شود. ۴۵ درصد افرادی که فوت کردند، مردان میان‌سال یا مسن‌تر بودند. آمار دیگری نشان می‌دهد ۹ درصد کارگران در سراسر جهان طی یک هفته بیش از ۵۵ ساعت کار می‌کنند.





## با افکار اضطرابی چگونه برخورد کنیم؟

**وقتی فکر مزاحمی به ذهنتان خطور می کند درست مثل تبلیغات بالا پر در صفحات اینترنتی با آن برخورد کنید.**

به گزارش بهداشت نیوز، حتماً با تبلیغات پاپ آپ (Pop-up) یا بالا پر در صفحات اینترنتی برخورد کرده‌اید. البته امروزه بلاگرهایی برای این تبلیغات وجود دارند که ما را از شر این مزاحمت‌ها رها کرده‌اند. اما قبلاً زمانی که هنوز این بلاگرها وجود نداشتند، شما در اینترنت مشغول جستجوی موضوع مدنظرتان بودید که ناگهان یک تبلیغ مزاحم روی اسکرین تان ظاهر می شد. بیشتر اوقات پاپ آپ‌ها اسپم هستند و واقعاً نمی‌خواهید به آن‌ها توجهی نکنید. بنابراین فوراً آن علامت ضربدر کوچک بالای سمت راست صفحه تبلیغ را پیدا کرده و رویش کلیک می‌کنید. وقتی موفق شدید این صفحه مزاحم را از جلوی دیدتان بردارید، می‌توانید به کاری که قبل از آن مشغول بودید ادامه دهید. همه‌ی این‌ها را شرح دادیم که بگوییم با افکار مزاحمتان هم می‌توانید مثل آگهی‌های پاپ آپ رفتار کنید. **با افکار مزاحمتان نجنگید**

بیشتر افراد تلاش می‌کنند افکار خود را تغییر دهند. آن‌ها در تله‌ی این توصیه گرفتار می‌شوند که «فقط مثبت فکر کن» یا «واقع‌گرایانه‌تر فکر کن»؛ اما افکار شما می‌توانند لجوج باشند؛ هر چه بیشتر سعی کنید با آن‌ها بجنگید، نادیده‌شان بگیرید یا سرکوبشان کنید، آن‌ها بیشتر درگیرتان می‌کنند.

افکار خود را همان‌طوری که هستند بپذیرید. افکارتان را همان‌طوری که هستند بپذیرید. خیلی از افرادی که اضطراب دارند به افکارشان چسبیده‌اند.

ما به اشتباه تصور می‌کنیم چون فکری در سرمان است پس حتماً درست است؛ اما آیا آن زمان که فکر می‌کردید همسرتان ممکن است تصادف کند، این اتفاق افتاد؟ یا خیلی مثال‌های دیگر که حتماً آن‌ها را تجربه کرده‌اید. واقعیت این است که بیشتر مواقع نگرانی‌های ما هرگز روی نمی‌دهند.

اضطراب ما فریمان می‌دهد، جوری که فکر می‌کنیم این افکار واقعی هستند، در صورتی که فقط فکر هستند، درست مانند جرعه‌های الکتریسیته که توسط نورون‌های ما زده می‌شوند. ما به راحتی در تله‌ی افکارمان می‌افتیم و تصور می‌کنیم نشان‌دهنده‌ی واقعیت هستند؛ اما این اصلاً به نفع ما نیست.

علم هم این ایده را پشتیبانی می‌کند. پذیرفتن افکار همان‌طوری که هستند می‌تواند استرس را کاهش داده، خودسرزنش‌گری را کمتر کند و مهربانی نسبت به خود را تقویت نماید. پذیرفتن افکارمان به ما اجازه می‌دهد با وجود همین افکار به روال عادی زندگی خود ادامه دهیم.

حالا چگونه باید مهارت پذیرفتن افکارمان را یاد بگیریم؟

شما می‌توانید با انجام هر کاری که فاصله‌ای بین شما و افکارتان ایجاد می‌کند، مهارت پذیرفتن افکارتان را تمرین کنید و یاد بگیرید. روی فکر بودن فکرتان تأکید کنید

زمانی که در مورد افکارتان حرف می‌زنید از عبارت «من فکر می‌کنم» استفاده کنید. همین تفاوت زبانی نامحسوس و ظاهراً کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی بگذارد.

همچنین می‌توانید از این شیوه برای احساسات یا تمایلاتتان استفاده کنید. مثلاً می‌توانید بگویید «من متوجه‌م که الان احساس اندوه می‌کنم»؛ این طرز بیان می‌تواند فاصله‌ای را که نیاز دارید، بین شما و فکرتان ایجاد نماید.

**فکرتان چند ساله است؟** بیشتر ما سال‌ها یک الگوی فکری یکسان را داریم. عوض کردن افکارمان کار سختی است؛ زیرا اگر ساده بود، در حال حاضر این کار را انجام داده بودید.

یک فکر ممکن است یک سال، پنج سال یا بیست سال با شما باشد، ولی به این معنی نیست که باید همچنان آن را نگه دارید و باورش داشته باشید. وقتی متقاعد شدید که فکری درست است، مکث کنید و از خودتان بپرسید «این فکر چند سال است که با من است؟». از خودتان بپرسید آیا لازم است همچنان ادامه‌اش دهید و همین الگوی فکری را دنبال کنید صرفاً به این دلیل که همیشه آن را داشته‌اید؟

مطمئناً پاسخ منفی است! اینکه اسم بگذارید و برچسب بزنید. مثلاً می‌توانید بگویید «وای، دوباره این اسپم اضطراب‌برانگیز من ظاهر شد!» یا «حواسم هست که این تبلیغ قصد دارد این فکر را که من یک بازنده‌ام به من بفروشد؛ اما من مجبور نیستم آن را بخرم!» چیزی را که تبلیغات پاپ آپ قصد دارد به شما بفروشد نخرید، به کار و زندگی‌تان ادامه دهید. اگر اسپم را باز کنید، اجازه می‌دهید ویروس پخش شود، اما اگر بپذیرید که کامپیوتر شما (ذهن شما) گاهی این اسپم‌ها (افکار مزاحم) را خواهد داشت و نشانتان خواهد داد اما قرار نیست تمام کامپیوترتان (ذهن و زندگی‌تان) را کنترل کند، از این ویروس (فکر مزاحم) مثل یک مزاحم عبور خواهید کرد.

### خلاصه

پذیرفتن افکار روشی مؤثر برای کمک به خودتان است تا زندگی‌تان را بکنید، حتی اگر این افکار، خسته‌کننده، ناامیدکننده و آزاردهنده باشند. یادتان باشد که فکرتان را همان‌طوری که هست بپذیرید و روی آن برچسب بزنید: «فقط یک فکر است!» اما مراقب باشید که معنی زیادی به افکارتان ندهید. شما می‌توانید دست از داستان‌هایی که برای خودتان تعریف می‌کنید بردارید. همه‌ی افکاری که در سرتان می‌گذرند، به اندازه کافی خوب و هوشمندانه و درست نیستند یا فقط داستان‌هایتان هستند که خودتان سرهم کرده‌اید. و دیگر این که همیشه فکری را با خود داشته‌اید دلیل نمی‌شود همچنان باید آن را ادامه دهید. اگر گرفتار ویروس‌های فکری‌تان شوید، نمی‌توانید خوب زندگی کنید



# والدین کنترل گر نباشیم

این شاید تا چندین سال هم جزو اخلاقیات آن فرزند بماند و همچنان پدر و مادر راضی از نحوه تربیتشان به دیگران فخر بفروشند که ما در تربیت فرزندانمان عالی عمل کردیم. اما کافی است که آن فرزند در هم نشینی دوست یا هم کلاسی یا فردی قرار بگیرد که در یک خانواده آگاه رشد یافته و این هم نشینی باعث می شود که کم کم آن فرزند متوجه شود که خودش هم زندگی دارد و خودش حق زندگی کردن و انتخاب دارد. کافیت یک بار عمیقا به این فکر کند که تکلیف نیازها و خواسته های خودم از زندگی چیست و آیا من به دنیا آمده ام که نیازهای پدر و مادرم را برطرف کنم؟

این شرایط را در بسیاری از افراد می بینیم که مستاصل از شرایط خانواده جهت مشاوره مراجعه می کنند و می دانند که حق زندگی از آنها گرفته شده و اگر اطاعت نکنند زندگی برایشان بسیار سخت خواهد گذشت.

در چنین شرایطی ویژگی های زیر را مشاهده می کنیم:  
فرزند احساس دشمنی با پدر و مادر خود می کند و هر آنچه آنها بگویند برعکس آن را رفتار می کند یعنی کاری که آنها می گویند خوب است را انجام نمی دهد و کاری که آنها می گویند اشتباه است و خودش هم می داند که اشتباه است را انجام می دهد.



پدر مادر کنترل کننده، شاید بسیار از اینکه فرزندی حرف گوش کن، مودب و ساکت دارند که جز حرف گوش دادن کار دیگری نمی کند، اما دراصل آنها نمی دانند چه آسیب بزرگی به شخصیت و آینده ی آن فرزند وارد می کنند. فرزندی که تحت کنترل و بکن نکن بزرگ می شود و همیشه برایش از قبل روال زندگی و تصمیم هایش گرفته شده، دیگر باور می کند که هیچ حقی در زندگی ندارد و فقط باید در پی گرفتن رضایت از پدر و مادر خود باشد.

دیگر نه دلسوز آنهاست و نه دلسوز بقیه. والدین کنترل گر به شدت روی عواطف و احساسات فرزند خود تاثیر می گذارند و می توانند شخصیت او را زیر و رو کنند.

از پدر و مادر خود کینه دارد و این حس کینه، مدام او را به تقلای می اندازد که بخواهد خود را ثابت کند و کارهای نکرده را حتما انجام دهد حتی اگر به قیمت آسیب

خوردن از آن باشد. بعنوان مثال اگر با کسی که والدینش او را تایید نمی کردند تا به حال رفت و آمد نمی کرد، بعد از اینکه تصمیم می گیرد با خانواده اش شروع به جنگ کند، با همان فرد رفت و آمد می کند حتی اگر بداند اطمینان داشته باشد که از او قطعاً آسیب خواهد دید.

انتخاب های اشتباه را در هر زمینه ای به خیر و صلاح پدرمادر تشخیص می دهد و رفتارهایی که می داند در شان او نیست را نیز دریغ نمی کند تنها برای اینکه ثابت کند دیگر اختیارش دست خودش است.

انگیزه برای خودکشی، فرار، اعتیاد، خلاف، روابط نامشروع و پرخطر و ... در این فرزندان به شدت مشاهده می شود و متأسفانه این انتخاب ها بدون آگاهی نیست یعنی فرد کاملاً به عواقب آن آگاه هست. اگر جزو این والدین هستید، حتماً برای جلوگیری از

آسیبهای روحی و روانی فرزندان با مطالعه یا کمک گرفتن از مشاور، برای رفع این ویژگی های رفتاری خود اقدام کنید و اگر جزو فرزندان این والدین هستید حتماً برای داشتن بهترین رفتار و انجام بهترین و درست ترین اقدام ها، از مشاور کمک بگیرید.





# چگونه سر حرف را با نوجوان باز کنیم؟



## ۱. گفت وگو با نوجوان را با ساده ترین جمله ها شروع کنید

به جای این پا و آن پا کردن و خوردن مدام حرف های تان، خودتان باشید و در کمال آرامش و با مقدمه ای شیرین باب سخن را با نوجوان تان بگشایید! با ساده ترین جمله ها، مکالمه تان را شروع کنید. به طور مثال بگویید: چه خبر؟، امروز چطور بود؟ یا ناهار خوشمزه بود؟! همین سوال های ساده باعث می شود فرزند شما به تدریج شروع به حرف زدن کند و خیلی از مسائل خود را با شما در میان بگذارد.

## ۲. پیش از گفت و گوی اصلی، بستر سازی کنید

بهتر است پیش از پرداختن به موضوع اصلی، بستر سازی کنید. به طور مثال، در مورد مسائل مهم زندگی نوجوان و یا خانواده توقف کنید و نظر او را درباره یکی از اتفاقات پیش آمده اخیر، بخواهید. سپس به تدریج گفت وگو را به سمت موضوعی که تمایل دارید هدایت و در مورد آن بحث کنید. بدین طریق شما خواهید توانست فضای دوستانه ای را بر روابط خود و نوجوان تان حاکم و او را به گفت وگو تشویق کنید.

## ۳. گفت وگو را با پرسشی های منظوردار شروع نکنید

اولین قدم برای نتیجه دادن یک بحث، این است که به شخصیت نوجوان تان احترام بگذارید. بدون هیچ گونه سرزنش، انتقاد یا تحقیری و با بیان مثالی ملموس، گفت وگو را به سمت صحبت درباره رفتار نامطلوب نوجوان تان هدایت کنید و نظر او را درباره آن رفتار جویا شوید. اگر می خواهید بحثی منطقی و نتیجه دار داشته باشید، بحث را با پرسش های منظوردار شروع نکنید. اگر از نوجوان تان بپرسید: از صبح تا به حال کجا بودی؟ یا بگویید: معلوم است چه می کنی! مطمئناً به نتیجه نخواهید رسید و چیزی جز پرخاشگری و عصبانیت، پاسخ های سر بالا و دروغ نوجوان، نصیب تان نخواهد شد.

## ۴. به حرف نوجوان تان گوش کنید

در صورتی که موفق به ارتباط با نوجوان تان شدید، در این مرحله توصیه می شود تا آن جا که ممکن است اظهار نظر و دیدگاه خود را بیان نکنید. اجازه دهید سکان هدایت گفت وگو در دست نوجوان باشد. فقط به حرف های نوجوان تان گوش کنید. بهتر است هر از گاهی با بیان عباراتی مانند بله یا فهمیدم، به او ثابت کنید که سرو پا گوش هستید یا با پرسش سوالاتی درباره آنچه که گفته است، نظر او را برای ادامه بحث، جلب کنید و خود نیز به این اطمینان برسید که صحبت های او را درست متوجه شده اید.

## ۵. از او سوال کنید ولی قضاوت نکنید

همیشه فرض را بر این بگذارید که نوجوان تان دلیلی منطقی برای انجام کارهای خود دارد. بدون هیچ جبهه گیری و برداشت های یک جانبه، سوالات خود را بپرسید و منتظر پاسخ های قانع کننده نوجوان باشید. اگر قانع نشدید پرسش خود را به طریقی دیگر بیان کنید و از نوجوان توضیح بیشتری بخواهید. برای درک و تفهیم بهتر موضوع، سعی کنید بی هیچ غرضی رفتار نوجوان را توصیف کنید و نظر او را نیز درباره آن موضوع بخواهید.

## ۶. به او بفهمانید دوستش دارید

برای این که نوجوان به شما اجازه مداخله در مشکلات شخصی اش را بدهد، به او بفهمانید دوستش هستید. طوری رفتار نکنید که انگار شما همه بایدها و نبایدهای زندگی نوجوان را می دانید. به طور مثال، به او بگویید: چند وقتی است در خودت هستی، نمی دانم چه موضوعی پیش آمده اما می توانی برای هر نوع کمکی روی من حساب کنی.

## ۷. آرام و با صراحت کامل با نوجوان صحبت کنید

اگر چه شاید بسیار برافروخته و عصبانی باشید اما تمام تلاش تان این باشد تا برخوردتان با نوجوان تند نباشد. خیلی آرام اما با صراحت و صداقت کامل در مورد سیگار کشیدن، دوستان ناباب، افت تحصیلی و... با فرزندتان صحبت کنید و جنبه های منفی رفتار اشتباهش را توضیح دهید. او باید بفهمد که راه را اشتباه می رود و ممکن است در آینده دچار مشکلات بسیاری شود.

## ۸. با عصبانیت های او، مقابله به مثل نکنید

اگر نتیجه مساعدی از گفت وگو حاصل نشد، ممکن است نوجوان عصبی و بداخلاق شود و رفتار تندی با شما داشته باشد. در این شرایط شما باید به خود مسلط باشید و این رفتار او را راهی برای ابراز هیجانانش تعریف کنید. سعی کنید به سردرگمی و عصبانیت او دامن نزنید و دهان به دهانش نشوید.

## ۹. تصمیم را به عهده خودش بگذارید

اگر گمان می کنید نتیجه گفت وگو رضایت بخش بوده است بهتر است پس از بیان دلایل و توجیه نوجوان، مثل آن ضرب المثل ماهی و ماهیگیری رفتار کنید. یعنی به جای این که تلاش کنید ماهی صید کرده خود را به زور به نوجوان تان بدهید، ماهیگیری را به او بیاموزید. هنگام مواجهه با مشکلات نیز، به جای بازی در نقش حلال مسائل سعی کنید تصمیم گیری را به عهده نوجوان تان بگذارید.





**آلاینده های هوا ریسک ابتلا به  
افسردگی را افزایش می دهند!**



### ■ قرار گرفتن

طولانی مدت در معرض

آلاینده های هوا علاوه بر تأثیر مضر بر سلامت

جسمانی، با اثرات نامطلوب سلامت روان نیز همراه است. مطالعات

نشان می دهد قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا با نقایص شناختی و افزایش

خطر افسردگی مرتبط است.

■ مطالعه اخیر به بررسی این موضوع پرداخت که چگونه آلاینده های هوا بر شبکه های مغز

تأثیر می گذارند تا با ایجاد تغییرات در عملکرد شناختی، خطر افسردگی را افزایش دهد. نتایج

نشان می دهد که آسیب پذیری ژنتیکی در برابر افسردگی همراه با میزان بالای قرارگیری در

معرض آلودگی هوا تأثیر نامتناسبی بر شبکه های مغزی درگیر در شناخت و استرس دارد.

■ قرار گرفتن در معرض آلاینده های هوا با فعال شدن شبکه های مغزی که ژن های مرتبط

با افسردگی را بیان می کنند، همراه بود، که نشان می دهد قرار گرفتن در معرض آلودگی

هوا ممکن است با عمل بر روی همان شبکه های مغزی مرتبط با مکانیسم های ژنتیکی

افسردگی، اثرات نامطلوبی بر سلامت روان داشته باشد. این یافته ها نشان می دهد که افراد

دارای استعداد ژنتیکی ابتلاء به افسردگی ممکن است در برابر اثرات نامطلوب آلودگی هوا بر

سلامت روان آسیب پذیرتر باشند.

■ این مطالعه برای اولین بار نشان می دهد که چگونه آلودگی هوا و ژن ها با یکدیگر

تعامل می کنند تا بر مدارهای مهم شناختی و عاطفی مغز تأثیر بگذارند. آلودگی هوا بیان

ژن های را که منجر به افسردگی می شوند تغییر می دهد.

■ ذرات ریز که با نام PM<sub>2.5</sub> نیز شناخته می شود، از ذرات کوچک قابل استنشاق کوچک تر از

۲.۵ میکرون تشکیل شده است. این ذرات معمولاً از منابع صنعتی و وسایل نقلیه منتشر می شوند.

آنها دریافتند که قرار گرفتن در معرض PM<sub>2.5</sub> با عملکرد ضعیف در تست های شناختی شامل

استدلال و حل مسئله مرتبط است. اضطراب و افسردگی بالاتر نیز با قرار گرفتن در معرض

PM<sub>2.5</sub> همراه بود.



# گوش دادن به موسیقی مورد علاقه اعطاف پذیر مغز را بهبود می بخشد



تغییرات در مسیرهای عصبی مغز با

افزایش عملکرد حافظه در تست های

عصب روان شناختی مرتبط است و از

پتانسیل بالینی مداخلات شخصی شده

مبتنی بر موسیقی برای افراد مبتلا

به زوال عقل پشتیبانی می کند.

دکتر «مایکل تاوت»، عضو تیم

تحقیق از دانشگاه تورنتو کانادا،

می گوید: «ما شواهد جدیدی بر پایه

مغز داریم که نشان می دهد موسیقی

برجسته در زندگی یعنی موسیقی که برای

یک فرد دارای معنای خاصی است، مانند

موسیقی مراسم عروسی اش، ارتباطات عصبی را به روش هایی

تحریک می کند که به حفظ سطوح بالاتر عملکرد مغز کمک

کمک می کند.» لوی در ادامه می افزاید: «معمولاً، نشان دادن تغییرات

مثبت مغزی در بیماران آلزایمری بسیار دشوار است. این نتایج اولیه و در عین

حال دلگرم کننده بهبود در یکپارچگی مغز را آشکار ساخته و دری را برای تحقیقات بیشتر در مورد کاربردهای درمانی

موسیقی برای افراد مبتلا به زوال عقل نشان می دهد.»

محققان نشان دادند که قرار دادن مغز بیماران مبتلا به زوال شناختی در مراحل اولیه در معرض موسیقی برجسته، یک

شبکه عصبی متمایز متشکل از نواحی مختلف مغز را فعال می کند که بعد از یک دوره گوش دادن روزانه به موسیقی،

تفاوت هایی را در فعال سازی نشان می دهند.

دکتر «کورین فیشر»، سرپرست تیم تحقیق، می گوید: «مداخلات مبتنی بر موسیقی ممکن است یک مداخله عملی،

مقرون به صرفه و در دسترس برای افرادی باشد که در مراحل اولیه زوال شناختی هستند. درمان های موجود برای بیماری

آلزایمر تا به امروز فواید محدودی نشان داده اند. در حالی که مطالعات کنترل شده بزرگ تری برای تأیید مزایای بالینی

مورد نیاز است، یافته های ما نشان می دهد که یک رویکرد فردی و خانگی برای گوش دادن به موسیقی ممکن است

مفید باشد و اثرات ماندگاری بر مغز داشته باشد.»

# معرفی کتاب

کتاب اول:  
خانم ها مطالعه نمایند

## مغز مردانه

بخشی درباره‌ی ویژگی‌های جسمی و روانی مردان  
دکتر لوآن بریزندین



## مغز زنانه

دکتر لوآن بریزندین  
بخشی درباره‌ی ویژگی‌های جسمی و روانی زنان



دکتر محسن دهقانی  
سهیلا بیمانی

کتاب دوم:  
آقایان مطالعه نمایند

انتشارات رشد

نویسنده: لوآن بریزندین

### درباره کتاب مغز زنانه

برای زنان و مردان، به خصوص در زندگی زناشویی شاید همیشه این مساله مطرح بوده است که آیا درباره موضوع واحد نگرش یکسانی دارند؟ یافته‌های علمی کتاب بیشتر برای پاسخگویی به این مسئله مطرح شده‌اند. تجربه‌های بالینی ما و همکاران آن‌گونه که در گفتگوها مطرح می‌شوند و نیز بنا بر تحقیقات بسیار وسیعی که خوشبختانه در ایران صورت گرفته‌اند گواهی می‌دهند که ادراک متفاوت زنان و مردان از مسائل، نحوه نگرش آنها و از همه مهم‌تر بی‌خبری این دو جنس از دنیای خاص یکدیگر مبنای بسیاری از سوءتفاهم‌ها و مشکلات و اختلافات زناشویی است.

### درباره کتاب مغز مردانه

این کتاب درباره تفاوت‌های مردان و زنان به خاطر تفاوت مغزی و هورمونی آنها توضیح می‌دهد. به نظرم خواندن این کتاب برای هر مرد و زنی به خصوص متاهلین ضروری است. اکثر کتاب‌هایی که درباره ویژگی‌های زنان و مردان نوشته شده به نوعی مطالب این کتاب را توضیح می‌دهند با این تفاوت که بر اساس تحقیقات و پژوهش‌ها، این کتاب به بسیاری از سؤالات درباره علل تفاوت‌های زن و مرد پاسخ دقیق و روشنی می‌دهد