

## گفت و گو

کارشناس ارشد روانشناسی در گفتگوی اختصاصی باعصر آزادی بیان نمود:

## بیش فعالی تر کیبی از عوامل ژنتیکی و آسیب های محیطی است



عصر آزادی / حامد پورمند

روانشناسی، کاربرد علم برای شناسایی رویدادها، درمان مشکلات سلامت روان، بهبود آموزش، اشتغال و روابط است. علم روانشناسی، تلفیقی از علوم کاربردی، آموزشی و تئوری است. روانشناسی موجب می‌شود افراد چگونگی کارکرد بدن و ذهن را در کنار یکدیگر درک کنند. بهره گیری از این دانش به تصمیم گیری بهتر و اجتناب از موقعیت‌های استرس زا کمک می‌کند. روانشناسی به مدیریت زمان، هدف‌گذاری، رسیدن به اهداف و شیوه زندگی موثر کمک می‌کند. این علم نه تنها موجب موفقیت بیشتر افراد می‌شود، بلکه روی سلامت آنان تاثیر دارد. این علم به بسیاری از ما کمک می‌کند تا با بیماری‌ها و اختلالات روانی مقابله کنیم تا ادامه زندگی برایمان راحت تر شود. مونا همایون مقدم کارشناسی ارشد روانشناسی، استاد دانشگاه سما، کلان ششپر تبریز، که دارای تجارب ارزنده ای در زمینه زوج درمانی، آزمون های هوش، اختلالات یادگیری کودکان و بیش فعالی می باشد در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار ما به بیان دیدگاه، تشریح مسائل و ارائه مشکلات حوزه کاری خود پرداخته که ماحصل این گفتگو به خوانندگان فهیم روزنامه تقدیم می گردد:

**لطفا درباره اهمّیت مشاوره و روانشناسی در زندگی امروز با بیان نمائید؟**

در زندگی روزمره همان طور که در گذشته از بدن درد می‌گردد به پزشک مربوطه مراجعه می‌کنیم و نسبت به این علم به بسیاری از ما کمک می‌کند تا با بیماری‌ها و اختلالات روانی مقابله کنیم تا ادامه برخی خانواده‌ها به اشتباه تصور می‌کنند وقتی کسی به روانشناس مراجعه می‌کند حتما باید بیمار روانی باشد. در صورتی که همه ی ما در زندگی با مشکلات و پیچیدگی هایی روبرو می شویم که به تنهایی نمی توانیم آن را حل کنیم. ما انسان ها به دنبال یک زندگی بهتر یا ایده ال هستیم.علم روانشناسی موثرترین ابزار برای شناخت خود، استعداد هایمان و راهی برای رسیدن به یک زندگی سالم و رضایت بخش است.

**لطفا ذکر کنید اختلالات وسواس فکری چیست و چگونه در مان می شود؟**

همه ی ما افکار عجیب و غیر معمول و یا حتی مزاحم داریم که هر از گاهی به ذهنمان می آید و اکثر افراد بدون این که به این ها اهمیت بدهند به زندگی روزمره خود ادامه می دهند اما اگر به اختلال وسواس (OCD) مبتلا باشید ذهن شما بزرگترین دشمن شما می شود واین افکار هم ناراحت کننده وهم نتوان کنند می شود و انجام کارهای روزمره را برایتان سخت می‌کند و همیشه احساس خستگی می‌کنید، متمرکز روی کارهایتان کمتر می‌شود و کوچکترین موضوعی باعث عصبانیت شما می‌شود. اختلال وسواس فکری در واقع افکار و تصاویری هستند که مرتباً در ذهن فرد تکرار می‌شود و کاملاً خارج از کنترل فرد است وهر چقدر تلاش کند نمی تواند جلوی این افکار را بگیرد مدام فکر می‌کند میباید دستش آلوده باشد و یا نگرانی مدام در مورد ابتلا به بیماری کشنده مخصوصاً الان در شرایط کنونی بیشتر با این موضوع روبرو هستیم. شخص با انجام وسواس عملی مثل شستن مکرر دست، سعی در تسکین وسواس فکری خود دارد که در اینجا وسواس فکری وارد مرحله ی وسواس عملی می‌شود و اما راه های درمان این اختلال: یکی از موثرین روشها یادداشت کردن افکار یا نگرانی وسواس گونه ی خود می باشد که با تکرار و تمرین به ذهنتان بیاموزید که منطقی فکر کند ۲- با ترس هایمان مواجه شویم ۳- خواب کافی داشته باشید ۴- ورزش کردن را فراموش نکنید ۵- از تباطخ خود را با خانواده و دوستان حفظ کنید دوری و انزوا باعث بدتر شدن وضعیت می‌شود ۶- تکنیک های آرام سازی را تمرین کنید مثل یوگا، تنفس عمیق … که به آرام سازی شما کمک می‌کند.

**لطفا بیان نمائید چرا استرس را منشأ تمامی بیماری ها معرفی می‌کنند؟**

عوامل استرس را باعث می‌شود فرد مضطرب کمتر استراحت کند، فعالیت ورزشی کمتری داشته و از رژیم غذایی ناسالمی نیز برخوردار باشد وهمین عوامل نه تنها بر روی سلامت روان بلکه تاثیر مستقیم بر روی سیستم ایمنی بدن نیز می‌گذارد وقتی دستگاه ایمنی بدن دچار مشکل می‌شود شخصی نسبت به ابتلا به بیماری‌ها آسیب پذیر می‌شود.

**علت وجود آمدن بیش فعالی در کودکان چیست و راه در مانش چه می باشد؟**

علت به وجود آمدن بیش فعالی در واقع ترکیبی از عوامل ژنتیکی و آسیب های محیطی است. آسیب های محیطی مثل مصرف سیگار وکلک در دوران بارداری ممکن است ربط هایی با ایجاد بیماری داشته باشد،مدام زیاد مام در دوران بارداری، مسومیت با سرب و… از علت های به وجود آمدن بیش فعالی در کودکان می باشد وعوامل ژنتیکی یعنی اگر یکی از والدین اختلال بیش فعالی داشته باشد احتمال اینکه کودک هم دچار این اختلال شود وجود دارد. قابل ذکر است که هیچ مدرکی که نشان دهد عوامل اجتماعی و روشهای تربیتی عامل به وجود آمدن این بیماری است ارایه نشده است. درمان سریع برای بیش فعالی (ADHD) وجود ندارد درست است که کنتر آمدن این کودکان کار ساده ای نیست اما والدین باید بدانند که این افراد قصد از آنها را ندارند و نمی توانند بدون مصرف دارو و رفتار درمانی خود را کنترل کنند. در این موارد معلم، مدرسه، خانواده باید با هم همکاری داشته باشند، و والدین از تنبیه کودکان خود جدا خودداری کنند و با او با محبت رفتار کنند. رژیم غذایی هم با داشتن آموز عملکرد تصحیلی قابل قبولی از خود نشان نمی دهند وهمین کننده که شربین هستند مثل شکر، شکلات، کیک، نوشابه و… خودداری کنند خواب کافی هم می تواند موثر باشد و با بالا بردن عزت نفس کودکان خود به آن ها کمک کنند

**لطفا بیان کنید اختلال یادگیری چیست و چگونه در مان می‌شود؟**

اختلال یادگیری (LD) یکی از اختلال های دوران رشد کودک است که خودش را در دوران ابتدایی نشان می‌دهد، اگر به موقع تشخیص داده شود واقدامات آموزشی و ترمیمی صورت بگیرد قابل پیشگیری و درمان است. این اختلال مربوط می‌شود به بد عملکردی مغز، یعنی هوش در این کودکان وجود دارد اما به دایلی نقص در حافظه، نقص در ادراک، نقص در دقت و توجه و نقص در سرعت پردازش کودکان با دانش آموز عملکرد تصحیلی قابل قبولی از خود نشان نمی دهند وهمین امر موجب دلسردی، سرخوردگی، عزت نفس پایین و در نتیجه از تباطض ضعیف با همسالان می‌شود. این کودکان در زمینه های خواندن، نوشتن، دیکته و یا انجام محاسبات ریاضی با مشکل مواجه می‌شوند. این اختلال در کودکان طبیعی و بالاتر از طبیعی هم دیده می‌شود و بهتر است قبل از شروع درمان برای تعیین سطح هوشیهر و برای اینکه متوجه شویم کودک هوش طبیعی دارد یا نه حتما تست هوش به عمل بیاید و بر اساس نقاط ضعف و قوت که در توانایی ها وجود دارد کار درمان، ترمیم و توانبخشی را با این کودکان شروع کنیم. و برای درمان اختلال یادگیری با روش فرآیند و تکلیف ابتدا سطح مهارت کودک را ارزیابی می‌کنند سپس با توجه به سطح کودک که به او تکلیف داده می‌شود و در مراحل بعدی به سطح دشواری تکلیف اضافه می‌شود. بازی درمانی یکی دیگر از روش های مفید برای کار با کودکان می‌باشد و اما به توصیه به والدین عزیز به جای تمرکز روی نقاط ضعف کودک نقاط قوت را شناسایی کرده و آن ها را پرورش دهید.

**لطفا درباره آزمون های هوش آنچه که لازم است را ذکر بفرمائید؟**

تست های هوش زیادی وجود دارد که معتبرترین آن ها تست هوش وکسلر می باشد که برای هر ۳ گروه سنی کودکان پیش دبستانی، دانش آموزان و بزرگسالان قابل استفاده است . در سه زمینه توانایی کلامی، توانایی عملی و نمره هوش کلی برای کودکان پیش دبستانی در گروه سنی(۳\_۶ سال) و وکسلر دانش آموزان که در گروه سنی(۶\_۱۶ سال) شامل ۱۵ خرده آزمون می باشد که ۱۰ خرده آزمون آن اصلی است ومعمولاً ۱۰ خرده آزمون اجزای می‌شود و۵ هوشیهر سنجیده می‌شود که شامل: هوشیهر کلی و چهار هوشیهر درک مطلب کلامی ، استدلال ادراکی، حافظه فعال و سرعت پردازش می باشد. وکسلر بزرگسالان که در گروه سنی ۱۷ سال به بالا می باشد که در توانایی کلامی، توانایی عملی وهوشیهر کلی را بررسی می‌کند. به وسیله این آزمون می توان میزان توانایی فرد را مشخص کرد و هوش کلی این امکان را می‌دهد تا کودکان را با هم سنن و سال های خود مقایسه کنیم ونقاط قوت و ضعف کودکان را بشناسیم و اطلاع کامل درباره ی استعدادهای کودک در زمینه های مختلف به ما می‌دهد و همچنین در تشخیص مشکلاتی مثل بیش فعالی ونقص توجه، اختلال یادگیری و عقب ماندگی ذهنی به ما کمک می‌کند و از طریق مشاهدات بالینی به وسواس فکری ایفردگی و… می توان بی برد. ارزیابی هوشیهر برای هر کودک هوش طبیعی دارد یا نه حتماً تحصیلی، شغلی و گزینشی در برخی مشاغل و حتی موارد قانونی مورد نیاز می باشد.

**و اما سخن آخر… آنچه که لازم می باشد را بیان نمائید؟**

صدمه وارد به والدین عزیز برای ایام آموزش آنلاین دانش آموزان: چون فرزندان ما بیشتر در خانه هستند لذا پر خاشاکر چچه ها طبیعی است، و والدین باید مدیریت تعامل با آن ها را یاد بگیرند. ششیه سازی کلاس درس در خانه بهتر است والدین فضای مشخصی از خانه و اتاق فرزند خود را برای آموزش و انجام تکلیف در نظر بگیرند تا دانش آموزان بتوانند با تمرکز بهتر به یادگیری مشغول شوند .اجازه دهید کودکان از طریق تماس تصویری با دوستان خود ارتباط برقرار کنند اضطراب را از خود و کودکان دور کنید. تدارک دیدن فعالیت های پر تحرک و جنبش برای بچه ها و گذراندن ساعاتی برای تماشای تلویزیون و داشتن برنامه منظم برای استفاده از دستگاه آموزشی مثل موبایل، تبلت، کامپیوتر. و برای جلوگیری از اعتیاد دانش آموزان به دستگاه های هوشمند استفاده از فضای مجازی بدون کنترل قطعاً آسیب هایی را برای کودکان و جوانان به همراه دارد که ناخواسته وارد فضای مجازی می‌شوند و راه فیض و استفاده از فیلتر شکن وارد فضایی می‌شود که مناسب سن او نیست. اما دقت کنید منج گیری ممنوع، فقط نظارت نامحسوس به رفتار فرزند خود داشته باشید.

## نفت و انرژی

# سامانه تولید هم‌زمان برق و حرارت در مسیر تجاری سازی

سامانه تولید هم‌زمان برق و حرارت در مقیاس میکرو سی‌اچ‌پی که از سوی پژوهشگاه صنعت نفت طراحی و تولید شده، در مسیر تجاری‌سازی قرار دارد و قابلیت رقابت بیشتر و فروش بالاتری در بازار پیدا کرده است.

محمدرضا حبیبی، مدیر پروژه سامانه میکرو سی‌اچ‌پی پردیس انرژی و محیط زیست این مجموعه گفت: این پروژه با سامانه تولید هم‌زمان برق و حرارت سال ۹۳ آغاز شد و تا سال ۹۷ به طول انجامید و مهم‌ترین هدف از راهاندازی آن، تولید یک موتور صنعتی دائم‌کار و بومی با مشارکت شرکتهی آلمانی بوده است.

وی افزود: در کنار توسعه موتور، دیگر متعلقات مورد نیاز این سامانه از جمله طراحی و ساخت مبدل چگالش‌نی نیز توسعه داده شد و در حقیقت مهندسی معکوس رخ داد. ابتدا برای سامانه کنترلی، جرعه و سوخت‌رسانی از نمونه خارجی استفاده می‌شد که خوشبختانه اکنون سامانه کنترلی و جرعه بومی‌سازی شده و این بومی‌سازی کمک زیادی به کاهش ارزبری سیستم کرده است.

مدیر پروژه سامانه میکرو سی‌اچ‌پی پردیس انرژی و محیط زیست پژوهشگاه صنعت نفت به مقدار بازدهی این سامانه نسبت به نمونه خارجی اشاره و اظهار کرد: در اتاق آزمون، بازدهی ۹۱.۵ درصد از آن گرفته شده است، یعنی از ۱۰۰ واحد سوخت گاز طبیعی که وارد این سیستم می‌شود، حدود ۱۲ کیلووات به الکتریسیته تبدیل می‌شود و حدود ۲۵ کیلووات هم حرارت تولید می‌کند که اگر مجموع اینها را محاسبه کنیم ۹۱.۵ درصد ارزش حرارتی سوخت ورودی را به انرژی تبدیل می‌کند.

حبیبی ادامه داد: البته هدف‌گذاری پروژه ۸۵ درصد بوده که نتیجه به‌دست‌آمده بیشتر از آن است. این موتور برای مصرف خانگی، اداری و مصرف تجاری

محدود مانند فروشگاه‌ها تا حدود ۱۰۰ مترمربع قابل استفاده است. مراکز تجاری مانند رستوران‌ها هم که به آب گرم نیاز دارند بسیار استقبال کرده‌اند، چرا که این دستگاه با گاز طبیعی شهری کار می‌کند. در همه کشورها هم برای اینکه این دستگاه تجاری شود و از سوی خریداران استفاده شود، چه در خرید اولیه و چه در برقی که تولید می‌کند، پارانه‌هایی به آن تعلق می‌گیرد.

وی با بیان اینکه خرید این دستگاه برای مراکز که هزینه برق آنها طبق تعرفه تجاری محاسبه می‌شود مقرون به صرفه است، گفت: همچنین این دستگاه برای مراکز ماند رستوران‌ها منفعتم بیشتری دارد، البته هر جا این دستگاه استفاده شود باید یک آبگرمکن یا یک بویلر کمکی داشته باشیم تا به هر دلیلی اگر دستگاه غیرعملیاتی شد یا به



تعمیراتی نیاز داشت، آب گرم مورد نیاز آن مجموعه قطع نشود و مشکل ایجاد نکند. برای یک مجموعه مانند رستوران، بازگشت هزینه این دستگاه سه تا چهار سال زمان خواهد برد که اگر دولت در این زمینه مشوق‌هایی در نظر بگیرد بی‌شک استقبال بیشتری می‌شود.

مدیر پروژه سامانه میکرو سی‌اچ‌پی پردیس انرژی و محیط زیست پژوهشگاه صنعت نفت تصریح کرد: قرارداد تجاری‌سازی این دستگاه بین پژوهشگاه صنعت نفت و شرکت سامانه‌های انرژی آران امضا شده و خوشبختانه در همین مدت کوتاه ۷۵ دستگاه GHP با شرکت بهینه‌سازی سوخت زودتر به مرحله اجرا برسد زیرا نیمی از مسیر GHP را رفته‌ایم و آن را توسعه داده‌ایم و استقبال خیلی زیادی از آن خواهد شد، به‌ویژه در سیستم‌های تهویه مطبوع.

به گفته حبیبی، با توجه به افزایش قیمت ارز



## ۲۸۲ شهر کشور در تنش تأمین آب شرب در تابستان

در تلاش و پیگیری از مجلس شورای اسلامی برای تأمین ۱۰۰۰ تانکر جدید آب‌رسانی برای تابستان سال جاری هستیم. همچنین محمدرضا کشفی – معاون راهبردی و نظارت بهره‌برداری شرکت آب و فاضلاب کشور در این نشست با بیان اینکه در حوضه مرزی شرق مثل خراسان جنوبی و سیستان و بلوچستان ۸۰ درصد نسبت به بلندمدت کاهش بارندگی داشتیم، گفت: در حوضه فلات مرکزی که ۱۷ استان را شامل می‌شود ۵۰ درصد، در حوضه خلیج فارس ۴۱ درصد و در حوضه آبریز دریای خزر ۱۸ درصد کاهش بارندگی داشته‌ایم و به این ترتیب ورودی سد‌ها نیز ۵۰ درصد کاهش یافته است، به طوری که سال گذشته ۸۰ درصد مخازن سد‌ها پر بود اما امسال این رقم به ۵۵ درصد رسیده است ضمن اینکه فصل گرم و افزایش برداشت‌ها نیز هنوز شروع نشده است. گفت: ۴۷۰ شهر به آبهای سطحی وابسته‌اند که وی با بیان اینکه اوضاع آبی در کشور نامطلوب است، گفت: ۴۷۰ شهر به آبهای سطحی وابسته‌اند که تمامی آنها متأثر از کاهش بارندگی هستند. شهرهایی که از آبهای زیرزمینی و چاه‌ها تغذیه می‌شوند نیز دچار افت منابع شده و به لحاظ کیفی هم آلاینده‌گی افزایش یافته است. تعدادی از چاه‌ها را به دلیل اینکه به لحاظ کیفی مشکل‌دار شده‌اند از مدار خارج کرده و با خواهیم کرد.

استانداردسازی کولرهای گازی و افزایش بهره‌وری کولرهای آبی در دستور کار است

معاون راهبردی و نظارت بهره‌برداری شرکت آب و فاضلاب کشور با بیان اینکه در حال حاضر ۱۶ میلیون کولر آبی در کشور در حال استفاده است و طبق اعلام وزارت صمت هر سال به طور متوسط ۵۰۰ هزار دستگاه جدید هم تولید می‌شود، گفت: براساس مطالعات پایلوت که در استان یزد انجام شده، در شهر یزد ۲۶۰ هزار کولر آبی و در کل این استان ۴۰۰ هزار دستگاه در حال فعالیت است. هر کولر آبی در شهر یزد در سال ۴۰ متر مکعب مصرف آب دارد که با احتساب ۴۰۰ هزار دستگاه، ۱۶ میلیون متر مکعب یعنی ۱۵ درصد آب سالانه این استان به مصرف کولرهای آبی می‌رسد.

## تشریح برنامه‌های عملیاتی نفت و گاز اروندان در ۱۴۰۰



جدید دنبال می‌شود.

گام‌های بلند نفت و گاز اروندان در حفاظت از محیط زیست

وی به شرایط و موقعیت حساس حوزه عملیاتی این شرکت در تالاب هورالعظیم اشاره کرد و افزود: فعالیت نفت و گاز اروندان به نحوی آبی و خاکی است. در همین زمینه، توجه ویژه به مسائل زیست‌محیطی و حفظ اکوسیستم آب، خاک و هوا مکمل تولید و انجام عملیات صنعتی در این منطقه تلقی می‌شود.

مدیرعامل شرکت نفت و گاز اروندان تأکید کرد: در این زمینه پیشگیری از هرگونه آلودگی ناشی از نشت خطوط نفت در تالاب، پیگیری جمع‌آوری گازهای مشعل واحدهای پاداوران، آزادگان و باران شمالی با راه‌اندازی کارخانه گاز و گاز مایع ۳۲۰۰ در نیمه دوم سال، پیگیری احداث خط لوله انتقال گازهای مازاد واحد دارخوین به گاز و گاز مایع ۳۲۰۰ و جمع‌آوری گازهای مشعل واحد غرب کارون در بودامت تحت قرارداد فروش گازهای صنعتی و بلندمدت ارسال به تأسیسات جمع‌آوری گاز و گاز مایع ۳۲۰۰ در اولویت برنامه‌های امسال این شرکت لحاظ شده است.

پورهنگ تعمیر و تکمیل یک حلقه چاه در دارخوین و تبدیل آن به چاه تزریق پیلو، ادامه کارهای اجرایی احداث و تکمیل لندفیل برای دفن کنده‌های حفاری، خرید و نصب مجموعه تصفیه فاضلاب در مناطق عملیاتی دارخوین و غرب کارون و بازرسی فنی-یوقه‌فصل‌های نفتی سودا اما این شرکت به روش ملی از دیگر سرفصل‌های برنامه‌های زیست محیطی این شرکت برشمرد.

# پرنفوذترین شرکت‌های نفتی جهان کدامند؟

بازده کل یک سال گذشته: منفی ۰.۲۶ درصد

شرکت نفت و گاز پتروچاینا دومین شرکت نفت و گاز بزرگ جهان است که در حال حاضر داراییهایی در ۳۰ کشور جهان دارد. این شرکت در اکتشاف، تولید و فروش نفت فعالیت دارد و محصولات پتروشیمی هم تولید می‌کند. پتروچاینا شاخه ای از شرکت ملی نفت چین است.

پتروچاینا طرح‌هایی برای هزینه ۲۳۹ میلیارد یوان (۳۷ میلیارد دلار) در هزینه سرمایه‌سازانه سرمایه‌گذاری کرده که بالاترین میزان در میان شرکت‌های نفت و گاز جهان است. این اقدام در راستای تلاش برای افزایش تولید داخلی در پنج سال آینده و بهبود امنیت انرژی چین انجام می‌گیرد.

۲- شرکت نفت عربستان سعودی (آرامکو سعودی)

درآمد (۲۰۲۰): ۲۸۶.۹ میلیارد دلار

درآمد خالص: ۶۴.۵ میلیارد دلار

سرمایه بازار: ۱.۹ تریلیون دلار

بازده کل یک سال گذشته: ۱.۴ درصد

آرامکو سعودی با داشتن سرمایه بازار ۱.۹ تریلیون دلار، ارزشمندترین شرکت نفت و گاز جهان است اما از نظر درآمد در رتبه سوم قرار می‌گیرد. قرار گرفتن آرامکو در این فهرست غیرمعمول به نظر می‌رسد زیرا سهامش در بازار آمریکا عمدتاً شامل آما این شرکت که شرکت ملی نفت عربستان سعودی است، بازیگر مهم و پرنفوذی در صحنه انرژی جهانی به شمار می‌رود.

آرامکو بزرگترین شرکت تولیدکننده نفت با تولید روزانه ۳.۲ میلیون بشکه به شمار رفته و همچنان صاحب دومین ذخایر قطعی بزرگ نفت خام جهان به میزان بیش از ۲۷۰ میلیارد بشکه است. این شرکت به توافقی برای فروش ۴۹ درصد سهم به ارزش بیش از ۱۲ میلیارد دلار در خطوط لوله نفت خود به یک کنسرسیوم بین المللی رسیده که در راس آن صندوق سرمایه دولتی مبادله اوبوسی و EIG گلوبال انرژی پارتنرز قرار دارند. اقدام مذکور تلاش برای کسب درآمد از داراییهای نفت عظیم عربستان سعودی در راستای تلاش این کشور برای متنوع سازی اقتصاد است.