

وقتی یکی از طرفین میل زیادی به حرف زدن داشته باشد و دیگری خیلی اهل گفت و گو نباشد، داستان ناخوشایندی آغاز می شود. چون چنین فضایی برای همسری که راحت حس هایش را بیان می کند، آزاردهنده می شود و مرتب از اینکه طرف مقابلش اشتیاق چندانی برای شنیدن حرف‌هایش ندارد و حتی گاهی او را پرخرف و پرچانه خطاب می کند، احساس سرخوردگی و ناکامی می کند. دکتر سامرند سلیمی، روان‌پزشک، عضو کمیته‌های آموزش و درمان انجمن روان‌پزشکان ایران در این باره می گوید:

**عدم انتخاب درست**

یکی از مهم‌ ترین علت‌هایی که باعث می‌شود، اعضای خانواده یا زن و شوهری با هم گفت و گو نکنند، انتخاب اشتباه و بدون شناخت همدیگر است. این افراد بررسی ای انجام نداده‌اند تا متوجه ش‌شوند فضای مشترکی برای گفت‌وگو و علایق مشترکی دارند؟ آیا حرفی دارند به هم بزنند که برای هر دو طرف جالب باشد؟

وقتی افراد بدون این بررسی ها با هم ازدواج می کنند، بعد از مدتی ممکن است متوجه شوند دو دنیای کاملا متفاوت دارند. هر حرفی که یکی از آنها می زند، برای دیگری جذابیت ندارد یا حتی می تواند آزاردهنده و بی ربط باشد. بنابراین طبیعتا پس از مدتی همان شعله گفت و گوهای اندک اولیه بین زوج هم خاموش می شود. به همین دلیل است که توصیه می کنیم قبل از جاری شدن عقد، دختر و پسر مجال چندماهه برای گفت‌وگو و بحث داشته‌باشند تا متوجه شوند اصلا حرفی برای گفتن با هم دارند یا نه؟

**پدیده جدید، حرف جدید**

این روزها تلاش زیادی می شود که شبکه‌های اجتماعی به عنوان عامل اصلی کاهش زمان گفت‌وگو میان اعضای خانواده معرفی شود. اما من معتقد نیستم که صرفا این شبکه ها باعث کاهش میزان گفت و گوی اعضای خانواده شده‌اند.

به هر حال یک خانواده سالم، خانواده ای است که هر پدیده جدیدی را برای افزایش ارتباط و صمیمیت بین اعضا به خدمت بگیرد. در چنین خانواده‌ای، هر اتفاقی که می افتد، نمی تواند یک تهدید ترسناک باشد و در خانواده های با روابط معشوش و آشفته است که هر پدیده ای در حد حرف یک همسایه هم می‌تواند در آنها بحران‌های بزرگ ایجاد کند.

**گفت و گوی دفاعی**

یکی دیگر از آفت‌های ارتباط بین افراد خانواده، **گفت و گوی دفاعی** است، به جای شنیدن حرف ها از منظر دیگران، یکی از کارهایی که یک

در یک خانواده سالم، اعضای خانواده با هم صحبت می کنند.

با چشم و گوش بازتان باید فیلترهایی را در ازدواج قرار داده و از آنها عبور کنید تا در صورت پشت سر گذاشتن همه آنها، با اعتماد بله را بگویید.

**اصالت خانواده**

دختر و پسری که در یک خانواده اصیل رشد می کنند، منش های اخلاقی را از پدر و مادر خود به ارث می برند و در برخورد با دشواری ها و سختی های زندگی، هرگز از جادوی راستی و درستی خارج نمی شوند. بنابراین در انتخاب همسر به اصالت خانوادگی او توجه کنید. فرد اصیل، آن کسی است که به باورهای خانوادگی خود پایبند باشد، در خانواده پشت پا نزند و در خدمت خانواده باشد. چنین فردی ارزش های خانواده را حفظ کرده و بیشتر از آنکه فردگرا باشد، جمع گرا و خانواده دوست است.

**اصول دینی و اعتقادات مذهبی**

وقتی از پیشوایان دینی سوال می شد که با چه گروهی باید ازدواج کرد؟ در پاسخ می فرمودند: «بر تو یاد ازدواج با افراد متدین، یعنی سعی کن با همسری ازدواج کنی که دین دار باشد، زیرا دین‌داری عامل قوی و استواری است که در بسیاری از موارد انسان ها را از لغزش و ارتکاب اعمال خلاف بازمی دارد. در هنگام انتخاب همسر

حسادت، یک واکنش هیجانی است که از دوران کودکی در تمام افراد دیده می‌شود. همین که یک کودک ۳ ساله از دادن وسایلش به دیگران امتناع می کند و می‌خواهد همه چیز برای خودش باشد، حس حسادت ایجاد شده است. این واکنش در کودکان کاملا طبیعی است ولی اگر در افراد بزرگسال دیده شود ممکن است مشکلات زیادی را در فرد ایجاد کند. در دوران کودکی، این واکنش ناآگاهانه می‌باشد ولی در بزرگسالی کاملا آگاهانه ایجاد می شود.

حسادت کاملا آموختنی است و اگر در فردی دیده شود، قطعاً ریشه در نوع تربیت والدینش دارد. همین‌که والدین به‌طور مداوم کودکانشان را با دیگران مقایسه می‌کنند در واقع به او این مساله را با می‌فهماند که همه خوبی باید برای تو باشد و این امر به مرور زمان در فرد تثبیت می شود. حسادت یعنی آرزو کردن زوال نعمت از کسی که آن را به دست آورده است، یعنی دوست داشتن گرفته شدن نعمت‌ها و پیشرفت های دیگران و رسیدن آنها به خود. شخصی که حسود است، از وجود هرگونه شادای، موفقیت و پیشرفت درحوزه های مختلف زندگی دیگران اعم از شغلی، تحصیلی، ازدواج، فرزندانر شدن و … احساس ناراضیاتی می کند. باید توجه داشت‌ه‌باشیم که حسادت را با حسرت و غبطه اشتباه نگیریم. حسادت، احساس و واکنش منفی به معنای اولی از دست دادن نعمت‌های دیگران است، ولی غبطه به معنای احساس و واکنش مثبت است به معنای آرزوی داشتن نعمت‌های دیگران بدون

«**خودآگاهی**: افرادی که هیچ شناختی

## پس از شناخت، همسر خود را انتخاب کنید



زن و شوهر خوشبخت و سالم باید انجام دهند، این است که وقتی مثلا طرف مقابل به آنها می گوید به نظر من خانه ما خیلی تمیز نیست، به جای اینکه به شدت به فاز دفاعی بروند و بخواهند به او ثابت کنند که اشتباه می کند و خانه تمیز است، تمام وظایف خود را در خانه درست انجام می دهد

… لحظه ای تامل کند و بباندیشد که چه اتفاقی افتاده که همسر من تمام تلاش هایم برای مرتب نگه داشتن خانه را نمی بیند؟

**این کم حرفی نشانه چیست؟**

گاهی کم شنیدن زمان صحبت بین اعضای خانواده، نشانه باز یک ناراضیاتی مزمن در زندگی مشترک یا زندگی خانوادگی است. وقتی فردی از موضوع یا موضوعاتی در زندگی ناراضی است، بارها درخواست و تلاش می کند تا مشکلات را حل کند اما طرف مقابل هیچ عکس‌المعملی برای بهبود اوضاع نشان نمی دهد، کم کم احساس ناراحتی می کند. سعی می کند صحبت، بحث و مجادله نکند و چون احتمالا دیگر برایش قابل تصور نیست که تغییری صورت بگیرد. به همین دلیل معمولا می بینیم بین زوج هایی که

زن و شوهر خوشبخت و سالم باید انجام دهند، این است که وقتی مثلا طرف مقابل به آنها می گوید به نظر من خانه ما خیلی تمیز نیست، به جای اینکه به شدت به فاز دفاعی بروند و بخواهند به او ثابت کنند که اشتباه می کند و خانه تمیز است، تمام وظایف خود را در خانه درست انجام می دهد

## فیلترهای ازدواج

از ارزش ها و باورهایتان چشم پوشی نکنید. یعنی فوراً نخواهید خودتان را هم‌رنگ طرف مقابل کنید. عقاید خود را حفظ کرده و همسری را برگزینید که اعتقاداتی شبیه به شما و به قوت شما دارد.

**وضعیت ظاهری**

زیبایی امری نسبی است و بیشتر به افکار، خاطرات، تجربیات و آنچه که در ذهن افراد است، بستگی دارد تا آنچه که در واقعیت است. بسیاری از زوج هایی که فقط بر اساس عنصر زیبایی و بدون توجه به آنکه چه در پشت سر این زیبایی به لحاظ فکری و روانی می گذرد ازدواج کرده اند، چندان موفقیتی در زندگی نصیب شان نشده است. اما در ازدواج باید توانید بسا چهره و اندام طرف مقابل ارتباط برقرار کرده و به سمت او کشش داشته باشید. درست است که زیبایی برای افراد عادی می شود، اما زندگی ای که شما را دلزده کند (ولو از نظر دیگران زشتی به حساب نیاید) هیچ وقت عادی نخواهد شد.

**سطح اقتصادی فرد و خانواده**

در یک ازدواج موفق، طرفین با یکدیگر توافق می‌کنند که در صورت بروز مشکلات در زندگی، چگونگی حل آنها را با هم چاره‌اندیشی کنند.

## دردی که درمان ندارد!؟

اینکه آنها آن نعمت‌ها را از دست بدهند.

**علل ایجاد این سونامی**

**مقایسه شدن کودکان با طور مداوم با همسالانشان توسط والدین:** هنگامی که یک کودک توسط والدینش با کودکان دیگر مقایسه می‌شود، این حس در او ایجاد می‌شود که باید تمام نعمت‌ها و پیشرفت‌های زندگی برای من باشد و دیگران نباید آنها را داشته باشند. پس یک عامل مهم در ایجاد حس حسادت، مقایسه شدن کودکانمان به‌طور مداوم با کودکان دیگر است.

**حسادت والدین:** عامل دیگری که به ایجاد حس حسادت در کودکان کمک می‌کند، نوع رفتار والدینشان است. کودکان مشاهده گران قوی هستند و به راحتی می‌توانند از رفتارهای افرادی که با آنها ارتباط زیادی دارند، الگو برداری کنند. پس اگر والدینی مدام واکنش حسادت را به دیگران نشان می‌دهند، می‌توانند به ایجاد این حس در کودکان کمک کنند.

**عدم خودآگاهی:** افرادی که هیچ شناختی از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری و اخلاقی خود ندارند و نقاط قوت خود را نمی‌شناسند، بیشتر واکنش حسادت را در برابر دیگران نشان می‌دهند. **عدم اعتماد به نفس:** افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند و در واقع به خودشناسی نرسیده‌اند می‌توانند این واکنش منفی را از خود نشان بدهند.

##### در بچه

• سه‌شنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۴

• ۲۷ محرم ۱۴۳۷

Nov 10: 2015

سال بیستم

شماره ۵۱۱۶

است و این موضوع اغلب باعث می شود که مردان

دنبال حرف را نگیرند. پس برای اینکه شوهرتان با شما درد دل کند این راهبرد ها را به کار گیرید:

##### زمان مناسبی را برای گفت و گو انتخاب کنید:

این مسئله بسیار مهم است. شما ممکن است

که بسیار علاقه مند باشنید که بعد از بازگشت از

کار، با شوهرتان صحبت کنید، اما او در آن موقع

به آرامش نیاز دارد. پس بهترین راه این است که

بعدا گفت و گو کنید.

**در مقابل سکوت شوهرتان سکوت**

**نکنید:**

گاهی اوقات سکوت مرد باعث ایجاد احساس ناکامی و عصبانیت در زن می شود. برای اجتناب از این‌گونه موقعیت، هنگامی که شوهرتان پاسخ نمی‌دهد سکوت نکنید. به او بگویید: «می‌توانی به من بگویی چرا برای تو سخت است که به من بگویی به چه فکر می‌کنی؟».

**جزئیات را بپرسید:**

سؤالات دقیق بپرسید. این گونه سؤال نکنید که «امروز کار چطور بود؟»، زیرا او می‌تواند در یک کلمه جواب بدهد که عالی بود یا افتضاح بود. در مقابل، از جزئیات کارش سؤال کنید. مشخص‌تر شدن سؤال باعث می‌شود که او با احتمال بیشتری به سؤال شما به طور جزئی و با دقت پاسخ بدهد.

**مراقب اَشاره های غیر کلامی تان باشید:**

اگر هنگام صحبت کردن شوهرتان، کتاب ورق بزنید، کار را برای اینکه شوهرتان ساکت بماند آسان کرده اید. برای بهتر شدن گفت و گو سعی کنید حالت چهره تان خشنی نباشد، بدنتان آرام و لحن صدایتان نه بسیار بلند باشد، نه بسیار آرام. در ضمن تماس چشمی برقرار کنید.

**علایق مشترکتان را توسعه دهید:**

زوج هایی که همه توجهشان را بر بچه‌ها یا کارشان متمرکز می‌کنند، اغلب درمی‌یابند که بسیار کم با همدیگر صحبت می‌کنند. شرکت در فعالیت‌های متفاوت و جدید، از جمله پیاده‌روی و مسافرت همراه با همسرتان باعث می‌شود که شما به مقدار بسیار بیشتری با همدیگر صحبت کنید.

**با دقت گوش دهید:**

هنگامی که شوهرتان صحبت می‌کند، به حرف‌های او توجه کنید و اجازه ندهید ذهن تان منحرف شود. مهارت‌های گوش‌فرا دادن فعال را به کار ببرید. چیزی را که شوهرتان می‌گوید به بیان خودتان بازگو کنید. هنگام صحبت کردن او، مخالفت نکنید و وسط حرف‌هایش نپرید.

بیماری‌های جسمانی و یا روانی باشد و آن را از ابتدا متخفی نگه دارد، زمینه را برای بروز مشاجره، اختلاف و در نهایت طلاق فراهم کرده است. در ازدواج، بیماری‌های طرف مقابل را باید جدی گرفت.

##### رشد و بلوغ و پختگی

یکی دیگر از عوامل مهم در موفقیت زندگی زناشویی رشد عاطفی است. رشد عاطفی فقط به سن شناسنامه ای بستگی ندارد. بلکه سن عقلی، روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی، همه از عوامل موثر در پختگی و بلوغ هستند. بلوغ ازدواج چیست؟ یعنی با آگاهی، دانش و مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر واقعیت نه رویا، رابطه‌آبت‌بخش مادی و معنوی خلق کنیم. در غیر این صورت دچار تنش خواهیم شد.

بدون شناخت، منطق، خودشناسی و دیگرشناسی نباید وارد هیچ رابطه‌ای شد چون برخی در دوران آشنایی چهره واقعی خود را نشان نمی‌دهند و تقاب بر چهره دارند تا طرف مقابل را جذب کنند. علاوه بر این، گاهی رفتار ناسنجیده یا پرخطر تاثیرگذاری هم نشان می‌دهند ولی طرف مقابل به دلیل ویژگی‌های خوب دیگر، متأسفانه آن را نادیده می‌گیرد.

۲ – **توجه به ضررهایی که حسادت ایجاد می‌کند:** پیشنهاد می‌شود کسانی که مبتلا به این حس منفی هستند بیشتر به آثار منفی این واکنش توجه کنند. وقتی آثار زیان‌آور این هیجان نامطلوب بر روی زندگیمان را بشناسیم سعی می‌کنیم از این حالت بیشتر فاصله بگیریم.

۳ – **توجه به منحصر به فرد بودن انسان‌ها:** در طول زندگی، هر فردی رفتارهای متفاوتی از دیگران را نشان می‌دهد. همه انسان‌ها منحصر به فرد هستند و اگر افراد به این مساله توجه نمی‌کنند، افراد قطعاً باید به این درک برسند که مانند هیچکس نیستند و نمی‌توانند باشند.

۴ – **اهمیت قابل‌شدن برای نعمت‌های زندگی:** بهتر است افراد همیشه به نعمت‌های زندگی‌شان فکر کنند و آنها را در ذهنشان پررنگ کنند. برای این کار بهتر است هر ماه یک بار یک لیست از این نعمت‌ها را تهیه کنید و آن را همراه خود داشته‌باشید تا هر زمان که حس حسادت در شما شکل گرفت بتوانید به داشته‌ها و پیشرفت‌های زندگی خودتان فکر کنید و این حس را در وجودتان کم‌رنگ‌تر کنید.

۵ – **پذیرفتن این که کمال مطلق در زندگی وجود ندارد:** اگر افراد به این نتیجه برسند که هیچ‌کسی نمی‌تواند در زندگی کامل باشد و هر فردی ممکن است دارایی‌هایی را داشته باشد که دیگران آنها را ندارند، اینگونه نیز می‌توانند به کم‌رنگ‌تر کردن این حس در خود کمک کنند.

### رعایت این نکات هنگام رانندگی، ایمنی شما را افزایش می دهد!

تصورش هم حال آدم را خوب می کند چه برسد به اجرایی شدن آن، هرچند شاید این خاطره زیبا و نماد، تکراری ترین صحنه های طبیعی روزانه خیلی از افرادی است که کارشان تردد در مسیرهای بارانی و جاده های همیشه مرطوب شمال کشور است ولی بهتر است برای ماندگاری و ثبت خاطره شیرین این تجربه پاییزی نکاتی را رعایت کنید تا این اتفاق روشن ترین یادگاری از جاده های بارانی پاییز باشد.

به نقل از آمار راهنمایی و رانندگی جاده ای ایران دلیل اصلی افزایش تصادفات رانندگی در روزهای بارانی و برفی، کاهش ضریب اصطکاک لاستیک‌ها با زمین و همچنین کاهش دید رانندگان است. رعایت نکات مهم در مورد کیفیت لاستیک خودرو و اطمینان از سلامت آن، یکی از اصلی ترین اقدامات رانندگان قبل از تردد در جاده های بارانی است.

البته پلیس راهنمایی هم در این مورد بیشتر دقت داشته و معمولاً با نزدیک شدن ایام پربارش در جاده های اصلی و فرعی با بازرسی اتومبیل ها و تایید صحت و سلامت اتومبیل امکان و اجازه تردد در این جاده ها را می دهند. البته از نقش تجربه و آگاهی در پیشگیری و کنترل حوادث جاده های بارانی نباید غافل شد که هیچ چیز به اندازه تجربه عملی و البته سربلند بیرون آمدن از آن نمی تواند به کنترل و گذشتن از آن کمک کند. در این مطلب به نکاتی اشاره شده است که خواندنش به شما آگاهی و اعتماد به نفس بیشتری در کنترل شرایط بحرانی خواهد داد.

**هنگام سر خوردن، چگونه خودرو را متوقف کنیم؟**

بهترین کار این است که اعتماد به نفس داشته و به خود مسلط باشید. از ترمز کردن خودداری کنید زیرا ضربه زدن به ترمز روی سطح لغزنده، چرخ ها را قفل می کند و باعث لغزش و سر خوردن بیشتر می شود. باید در جهتی حرکت کنید که قسمت عقب خودرو سر می خورد (فرمان را به همان طرف بچرخانید) و هر زمان خودرو به حالت مستقیم درآمد، در جهت دلخواه خود حرکت کنید.

خیلی آهسته روی ترمز فشار دهید تا از سرعت خودرو کاسته شود یا آرام روی گاز فشار دهید تا خودرو به حرکت خود ادامه دهد. در این موارد نقش تجربه خیلی پررنگ تر از امکانات اتومبیل می تواند به شما در مدیریت شرایط بحرانی کمک کند. بنابراین اگر تازه فرمان هستید و تجربه رانندگی در جاده های بارانی را ندارید بهتر است موارد ایمنی را به خوبی رعایت کنید یا اگر مجبور به ادامه یا شروع سفر نیستید آن را به زمانی غیر از روزها و شب های بارانی موکل کنید.

**جاده لغزنده است با احتیاط برانید**

رعایت این نکات هنگام رانندگی در روزهای بارانی و برفی، ایمنی شما را افزایش می دهد

• قبل از حرکت در جاده، از سالم بودن تیغه برف پاک کن شیشه جلو و عقب مطمئن شوید.
• زمان بارندگی دقت بیشتری داشته باشید تا مبادا مناظر زیبا، هوای خوش و بوی نم باران، حواستان را از رانندگی پرت کند.

• منبع آب شیشه شوی را به طور مرتب کنترل کنید و یک گالن آب تمیز برای پر کردن مجدد آن همراه داشته باشید.

• تیغه های برف‌پاک کن را از نظر ظاهری و مکانیکی بررسی کنید. گاهی این تیغه ها از نظر ظاهری سالم هستند ولی بخش پلاستیکی تیغه‌ها کارایی و کیفیت اصلی را ندارند.
• در زمستان داخل منبع شیشه شوی اتومبیل، مایع تمیز کننده شیشه که در نظافت خانه از آن استفاده می کنید بریزید. این کار دو مزیت دارد اول اینکه تمیزی بیشتری دارد دوم اینکه مانع یخ بستن منبع آب و شیشه اتومبیل می شود.

• بسته به شدت باران، سرعت برف پاک کن را تنظیم کنید. این کار به دو صورت فاصله زمانی حرکت و سرعت حرکت آن قابل تنظیم است.

• پس از باران، تردد اتومبیل های جلویی، شیشه اتومبیل را گل آلود خواهد کرد که تمیز کردن شیشه اتومبیل بدون آب تقریباً ممکن نخواهد بود.

• یک راهکار تجربی نشان می دهد که تمیز کردن شیشه جلوی اتومبیل با سبب برش زده شده به تمیزی و لغزندگی تیغه برف پاک کن کمک زیادی می کند، به خصوص در جاده های برفی و بارانی.

• در طول مسیر، فاصله ایمنی با اتومبیل جلویی را رعایت کنید. این فاصله در زمان بارش بیشتر و ضروری تر خواهد بود.
• هنگام بارندگی، حداکثر سرعت های مجاز تعیین شده کاهش پیدا می کند و شما باید با سرعت کمتری رانندگی کنید.

• زمانی که باران تازه شروع به باریدن می کند، سطح جاده‌ها و خیابان‌لغزنده تر هستند چون ترکیب خاک و آلودگی های معمولی جاده‌ها با باران، سطحی لیز ایجاد می کند.
• گاهی در مکانی مناسب توقف کنید و علاوه بر رفع خستگی از چشمانتان و رفع خواب‌لودگی، چراغ های اتومبیل را تمیز کنید تا روشنایی کافی داشته باشد.
• ماشین‌هایی که ترمز آن از فناوری **ABS** بهره می گیرد خیالشان از این بابت راحت‌تر است، زیرا این ترمز‌ها برای لیز نخوردن در چنین شرایطی طراحی شده‌اند.
• اگر هنگام بارش باران مجبور به گرفتن ترمز شدیدی شدید، چند بار پشت سر هم پا را روی ترمز فشار دهید. با این کار از لیز خوردن ماشین جلوگیری خواهید کرد.
• در ارتفاعات معمولاً بارش با مه همراه است. در این موقعیت از چراغ مه شکن اتومبیل کمک بگیرید تا اتومبیل های عقبی موقعیت و سرعت شما را متوجه بشوند.
• از رسیدن گرقتن و تغییر خط عبوری خودداری کنید. علاوه بر لغزندگی مسیر، خستگی شیشه‌ها و آحياناً بخار گرفتن شیشه‌ها مانع از دید کامل راننده می شود.

• سعی کنید خودرو را در حالت دنده نگه دارید و از خلاص کردن آن بپرهیزید، زیرا این حالت به کم شدن سرعت کمک می کند و راننده کنترل بیشتری بر اتومبیل خواهد داشت.
• چرخاندن فرمان به مقدار زیاد، ضربه ای به عقب خودرو می زند و موجب سر خوردن آن شده و باعث می شود وسیله نقلیه در جهت عکس حرکت برگردد.

### کدام ریزش مو غیرقابل برگشت و کدام قابل برگشت است؟

ریزش مو ارتباطی به کوتاهی و بلندی آن ندارد، اما چون ریزش موهای بلند بیشتر به نظر می‌رسد، افراد فکر می‌کنند در صورت کوتاه کردن موی خود، میزان ریزش آن کمتر می‌شود.
کدام ریزش مو غیرقابل برگشت و کدام قابل برگشت است؟
یک متخصص پوست و مو با بیان این که ریزش مو دو نوع قابل برگشت و غیر قابل برگشت دارد، گفت: اگر موها دچار ریزش شده ولی ریشه آن سالم باشد، دوباره رشد خواهد کرد و قابل برگشت است، ولی اگر ریشه موها صدمه دیده باشد، ریزش آن غیر قابل برگشت خواهد بود.
دکتر امیدیان متخصص پوست و مو اظهار کرد: زمانی که ریزش به دلیل آسیب در ناحیه ساقه موها باشد از آنجا که ریشه سالم است، مو دوباره رشد خواهد کرد. ولی در صورتی که ریزش آن ریشه‌ای باشد، غیرقابل برگشت خواهد بود.

**علل ریزش موی غیرقابل برگشت**

بیماری‌های التهابی و عفونت پياز مو از علل ریزش موی غیرقابل برگشت است که جهت درمان آن باید هر چه سریع‌تر اقدام به متوقف کردن بیماری اصلی کرد.

**علل ریزش موی قابل برگشت**

این متخصص پوست و مو با بیان این که گاه ایجاد تغییر در سیستم داخلی بدن نیز موجب ریزش مو از نوع برگشت‌پذیر می‌شود، گفت: بروز تغییراتی در بدن مانند کم‌کاری تیروئید، در پیش گرفتن رژیم‌های غذایی سخت و کم‌خونی موجب ریزش مو می‌شود که برای درمان آن باید علل زمینه‌ای مربوط را اصلاح کرد.

**محکم بستن موها باعث ریزش مو می شود**

برخی دختران و زنان عادت دارند موهای خود را خیلی محکم ببندند که همین امر موجب ایجاد فشار زیاد به ریشه موها و ریزش آن می‌شود. باید توجه داشت در هفته‌ها و ماه‌های ابتدایی که موها با فشار بسیار زیادی بسته می‌شوند، ریزش مو احساس نمی‌شود ولی در طولانی مدت حتما موجب آسیب جدی بویژه در ناحیه‌ای که بیش از اندازه در معرض فشار قرار گرفته، خواهد شد.

**اهمیت تغذیه سالم در پیشگیری از ریزش مو**

نیاز افراد به مواد مغذی متفاوت است، اما به طور کلی کمبود و عدم مصرف کافی مواد معدنی، آهن، پروتئین و غیره در ریزش مو تاثیر زیادی دارد.

**ریزش مو ارتباطی به کوتاهی و بلندی مو دارد؟**

ریزش مو ارتباطی به کوتاهی و بلندی آن ندارد، اما چون ریزش موهای بلند بیشتر به نظر می‌رسد، افراد فکر می‌کنند در صورت کوتاه کردن موی خود، میزان ریزش آن کمتر می‌شود.