اسامی ۱۲۹ ساختمان بسیار پرخطر تهران منتشر شود

ایسنا: رئیس کمیسیون شهرسازی شورای شهر تهران از لزوم انتشار اسامی ۱۲۹ ساختمان بسیار پرخطر پایتخت خبر داد. مهدی عباسی با بیان این‌که ۱۲۹ ساختمان بسیار پرخطر در تهران وجود دارد که از شهرداری می‌خواهم براساس اهمیت این ساختمان‌ها و میزان حضور و مراجعه شهروندان، رسیدگی به آن را در دستور کارقرار دهد، گفت: باید ایمن‌سازی گودهای رها شده در دستور کار قرار گیرد. وی با بیان این‌که انتشار لیست اسامی ۱۲۹ ساختمان پرخطر در راستای افزایش آگاهی شهروندان مؤثر است، ادامه داد: نام این ساختمان‌ها اعلام شود تا اگر مالک انگیزه کافی برای ایمن‌سازی ندارد با تحریم شهروندان در مراجعه به این ساختمان‌ها، مالک اقدام به بازسازی کند. چمران رییس شورای شهر تهران نیز گفت: باید پلیس، قوه قضاییه و وزارت کار نیز پای کار بیایند و امیدواریم در کار گروهی که با همکاری قوه قضاییه شکل می‌گیرد این موضوع محقق شود.

سهم تهران از کل سرقت‌های کشور

ایرنا: رییس سابق پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت که سهم تهران از وقوع سرقت در کشور از ۲۴ درصد به ۱۹.۵ درصد رسیده است. سردار علیرضا لطفی که به عنوان جانشین رییس پلیس آگاهی فراجا منصوب شده، در مراسم تکریم خود در پلیس آگاهی تهران بزرگ گفت: دو ماه کمتر از چهار سال در پلیس آگاهی تهران بزرگ خدمت کردم. در این مدت عزیزان زیادی با ما همراهی کردند که قدردان همه این عزیزان هستم. لطفی با اشاره به برخی از اقدامات انجام شده در دوران ریاستش در پلیس آگاهی تهران بزرگ، اظهار کرد: اقدامات بسیاری انجام شده که تمام آنها در این فرصت محدود قابل بیان نیست. اما باید بگویم در نتیجه اقدامات انجام شده دیگر کمتر پرونده رسوب شده‌ای در پلیس آگاهی تهران بزرگ داریم تا جایی که حتی درصد کشف به وقوع ما در سال ۱۴۰۰، به میزان ۱۱۵ درصد بود که نشان می‌دهد پرونده‌های قبلی کشف شده است.

گفت و گو

رئیس هیات مدیره انجمن مدیران مراکز مشاوره خانواده و ازدواج:

کاهش فاصله سنی سبب تقویت رشد کودکان می‌شود

رئیس هیات مدیره انجمن مدیران مراکز مشاوره خانواده و ازدواج با تاکید بر ضرورت رعایت اختلاف سنی فرزندان در باروری گفت: کاهش فاصله سنی فرزندان در خانواده سبب کاهش تعارضات خانوادگی و تقویت رشد کودک و نوجوان خواهد بود. زهرا حیدری افزود: در آغاز تشکیل زندگی مشترک، بنابر احساسات اولیه و روابط عاطفی شدید زوجین، انگیزه بسیاری برای فرزندآوری وجود دارد. وی توضیح داد: با گذشت زمان به تدریج سطح ارتباط عاطفی زوجین به طور ناخودآگاه کاهش یافته و تشویق این زن و شوهر به باروری و فرزندآوری (باتوجه به احتمال حضور یک فرزند در این دوران) دشوار خواهد شد.

حیدری افزود: طبیعتاً این خانواده برای ترغیب به باروری نیازمند حمایت و خدمات ویژه‌تر (نسبت به زوجین جوان) است و با توجه به احتمال داشتن یک فرزند و شرایط اقتصادی جامعه، تحت فشار بیش‌تر بوده و نسبت به تأمین هزینه‌ها، تربیت و پرورش فرزندان و آینده آنها نگران‌تر خواهد بود.

این دکتری تخصصی روانشناسی خاطرنشان کرد: بنابراین در این خانواده‌ها اقدام به فرزندآوری پس از فرزند اول، در صورت تمایل نیز گاه سال‌ها وقفه ایجاد می‌شود. براساس برخی از آمار هم به صورت میانگین فاصله سنی فرزندان در این قسم از خانوارها بین ۱۲ تا ۱۴ سال است.

رئیس هیئت مدیره انجمن مدیران مراکز مشاوره خانواده و ازدواج ادامه داد: به طور قطع فرزندآوری پس از به اصطلاح «از آب و گل درآمدن» فرزند اول به ویژه در خانواده‌های مرفه، سبب رشد فرزندان در آرامش و آسایش، تربیت و پرورش بهتر و تأمین هزینه‌ها خواهد شد؛ اما این مساله گاه باعث بروز برخی مشکلات در بستر خانواده نیز می‌شود.

حیدری توضیح داد: به عنوان مثال، هر دو فرزند باهم رشد نمی‌کنند؛ هم‌بازی نمی‌شوند و به دلیل رشد در دوره‌های زمانی متفاوت، درک صحیحی از یکدیگر نخواهند داشت. این امر سبب بروز اختلافات و گاه تعارض بین خانواده و حتی زن و شوهر می‌شود.

فاصله سنی فرزندان در باروری باید مورد توجه والدین قرار گیرد

وی تاکید کرد: فاصله سنی فرزندان در باروری باید مورد توجه والدین قرار بگیرد، این اختلاف نباید از حد معینی فراتر رفته و در خصوص این مباحث با بهره‌گیری از روانشناسان و مشاوران باید فرهنگ‌سازی شود. آگاهی بخشی در این رابطه هزینه‌ها برای خانواده و در نهایت جامعه را کاهش می‌دهد. حیدری یادآور شد: در سیاست‌های تشویقی جهت افزایش فرزندآوری به مباحث پزشکی نیز باید توجه شود. آزمایشات پزشکی مربوط به باروری و زایمان، همچون انواع تست‌های غربالگری، سونوگرافی و انواع واکسن‌های مربوط به کودک باید تحت پوشش بیمه باشد. این عامل می‌تواند نقش مهمی در ترغیب خانواده‌ها به فرزندآوری داشته باشد؛ چراکه پرداخت این هزینه‌ها برای برخی از خانواده‌ها، در صورت نبود حمایت بیمه‌ها امکان‌پذیر نخواهد بود. وی همچنین با تاکید بر ضرورت مراجعات پزشکی در این زمینه اظهار داشت: حذف مراجعات پزشکی در این رابطه می‌تواند باعث نقص عضو، برخی اختلالات نظیر عقب‌افتادگی و معلولیت و ناتوانی جسمی نوزادان شده و این مساله نیز هدررفت سرمایه‌گذاری‌های تشویقی فرزندآوری است. بنابراین پوشش بیمه‌ای این آزمایش‌ها و... نیز در حقیقت از جمله مشوق‌های فرزندآوری به شمار می‌رود. رئیس هیئت مدیره انجمن مدیران مراکز مشاوره خانواده و ازدواج افزود: سرمایه‌گذاری برای فرزندآوری نظیر تأمین هزینه‌های پزشکی مربوط به کودک همچنین باید مداوم و مستمر باشد. در غیر این‌صورت ضرر و تبعات مساله برای دولت و اقتصاد کشور ادامه‌دار خواهد بود. جامعه با آسیب‌دیدگانی روبه‌رو می‌شود که نیازمند خدمات توانبخشی، پزشکی و هزینه‌های نگهداری خواهد بود.

براساس اعلام بانک مرکزی، بانک‌ها موظفند طبق ماده ۱۰ قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت، تسهیلات فرزندآوری را بدون سپرده‌گذاری با تنفس ۶ ماهه برای بازپرداخت اقساط، کارمزد ۴ درصد و رعایت دوره زمانی ابلاغی طبق دستورالعمل بانک مرکزی پرداخت کنند.

نشست جوانی جمعیت و تعالی خانواده برگزار شد؛

اقناع افکار عمومی، شرط مهم موفقیت قانون جوانی جمعیت

مریم محسنی /گروه جامعه
news@naslefarda.net

عکس: مهر

مشکلات ناشی از پیری جمعیت و راهکارهای تحقق قانون جوانی جمعیت و تعالی خانواده در نشستی تخصصی بررسی شد. دومین نشست نخبگانی از سلسله‌نشست‌های تفکر پیشگیرانه که از سوی مرکز پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان در سالن کنفرانس کتابخانه مرکزی برگزار شد، به موضوع جوانی جمعیت و تعالی خانواده اختصاص داشت. مهدی طغیانی، نماینده اصفهان در مجلس شورای اسلامی در این نشست تأکید کرد اگر بحران جمعیت کشور که از آن به‌عنوان فروچاله جمعیتی یاد می‌شود، در یک دوره اصلاح نشود به مسیری بی‌بازگشت می‌رسد. وی با اشاره به تأثیر بحران جمعیت بر نیروی کار و تولید کشور افزود: سرمایه تنها پول نیست، بلکه ابزارهایی است که به تولید کمک می‌کند و این عامل انسانی است که مولفه‌های گوناگون در حوزه اقتصاد را بهم متصل می‌کند و به این فرآیندها شکل می‌دهد. در گذشته نیروی کار نیرویی ساده بود که رفته‌رفته شکل و مشارکت آن در تولید پیچیده‌تر شد. هم‌اکنون متعالی‌ترین شکل نیروی کار، کارآفرینان هستند که سایر عوامل را گردهم می‌آورند؛ بنابراین حضور مؤثر نیروی کار در فرآیند تولید چه به شکل نیروی کار ساده و چه به شکل نیروی تحصیلکرده و ماهر، مهندس و طراح و کارآفرین مدنظر است.

تأثیر مقطعی مشوق‌های اقتصادی بدون وجود انگیزه درونی برای فرزندآوری

طغیانی با اشاره به تغییر فضای فرهنگی کشور و تغییر در افق زندگی خانواده‌ها در چند دهه گذشته ادامه داد: عوامل اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی در کاهش تمایل به فرزندآوری مؤثر است، اما در بخشی از جامعه که از شرایط اقتصادی خوبی برخوردارند، این مشکل ناشی از عوامل فرهنگی است؛ بنابراین عوامل انگیزه‌بخش بیرونی مانند مشوق‌های اقتصادی نیز بدون وجود انگیزه درونی برای فرزندآوری، یا اثربخشی کمی دارد یا پس از چند سال تأثیر مقطعی خود را از دست می‌دهد؛ بنابراین نیاز به انگیزه‌های قوی درونی در خانواده‌ها داریم.

نماینده اصفهان در مجلس شورای اسلامی، پیری جمعیت و وضعیت صندوق‌های بازنشستگی را بحران‌های آینده ایران دانست و گفت: تا حدود ۳۰ سال پیش نسبت بیمه‌پرداز به مستمری‌بگیر در صندوق‌های بازنشستگی ۲۶ به یک بود که هم‌اکنون به نسبت نگران‌کننده ۶ به یک رسیده است.

وی تصریح کرد: طبق آمار در سال ۹۹ تنها ۲۳ میلیون نفر از جمعیت ۱۵ سال به بالا در کشور کار می‌کردند و دو میلیون و ۴۰۰ هزار نفر بیکار بودند. در مجموع ۲۵ میلیون و ۸۰۰ هزار نفر در کشور جزو جمعیت فعال اقتصادی کشور و ۳۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر جمعیت غیرفعال بودند. در آینده رفته‌رفته از جمعیت فعال کاسته و به جمعیت غیرفعال افزوده می‌شود که مسئولان کشور را به اختصاص بودجه‌های بیشتر برای جبران کسری صندوق‌های بازنشستگی مجبور می‌کند و بیمه‌های تأمین اجتماعی بی‌خاصیت می‌شود. بنابراین باید موانع جوانی جمعیت را تا پیش از بحرانی‌تر شدن وضعیت فعلی رفع کرد.

شوق به زندگی از کلیدی‌ترین عوامل دخیل در افزایش نرخ فرزندآوری است

مجتبی شاه‌مرادی، معاون فرهنگی شهردار و رئیس سازمان فرهنگی اجتماعی ورزشی شهرداری اصفهان نیز بیان کرد: نبود اجماع در میان مدیران و مسئولان یکی از موانع اجرای قانون جوانی جمعیت است و تلاش داریم با برگزاری نشست‌های نخبگانی زمینه گفت‌وگو و اجماع در این حوزه را فراهم کنیم. همچنین یکی از کلیدی‌ترین عوامل دخیل در افزایش فرزندآوری، شوق به زندگی است که باید تلاش کنیم در تمام حوزه‌ها تقویت شود.

اقناع افکار عمومی، شرط مهم موفقیت قانون جوانی جمعیت

مسعود مهدویان‌فر، مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اصفهان نیز در این نشست تأکید کرد تا زمانی که افکار عمومی در میان گروه‌های هدف اقناع نشوند، اجرای موفق سیاست‌های جمعیتی با چالش روبه‌رو خواهد بود.

وی اضافه کرد: اولین بند سیاست‌های کلی جمعیت ابلاغی مقام معظم رهبری، به ارتقای پویایی جمعیت با هدف افزایش باروری به بیش از نرخ فعلی جانشینی جمعیت اختصاص دارد. این سیاست‌ها بر هماهنگی تقسیم کار میان تمام ارکان و دستگاه‌های ذی‌ربط تأکید دارد. همچنین در این حوزه باید به چرخه حیات خانواده توجه شود و نمی‌توان بدون توجه به موضوع ازدواج، تربیت فرزند و سالمندی موفق برای جوانی جمعیت تلاش کرد. در این حوزه نباید به آمارهای بالای سقط جنین و نرخ ناباروری در کشور بی‌توجه بود و باید در این باره چاره‌اندیشی شود.

وی با اشاره به توجه به سیاست‌گذاری‌های تغییر رفتار مردم از سوی دولت‌های جهان تصریح کرد: در کشورمان موضوع جوانی جمعیت باید جزو سیاست‌گذاری‌های تغییر رفتار مردم قرار گیرد. در این زمینه حدود ۲۰ دوگانه فکری مانند فرزند کمی یا فرزند کیفی در جامعه ما شکل گرفته که در این راستا باید به‌دنبال استفاده از ظرفیت نخبگان برای باز کردن گره‌های ذهنی مردم باشیم.

مدیرکل امور اجتماعی و فرهنگی استانداری اصفهان با تأکید بر استفاده از ظرفیت‌های مردمی، خیریه‌ها، تشکل‌های مردم‌نهاد، مؤسسات فرهنگی و مراسمات مذهبی برای اقناع افکار عمومی درباره جوانی جمعیت گفت: همچنین باید از ظرفیت روانشناسان و مشاوران، رسانه‌ها و فضای مجازی و هنرمندان و ورزشکاران نیز بهره برد، چون بسیاری از مردم از جزئیات قانون جوانی جمعیت آگاهی ندارند.

مهدویان‌فر از افزایش نرخ ازدواج و فرزندآوری در استان در سال ۱۴۰۰ خبر داد و افزود: هرچند این نرخ بسیار اندک بود اما امیدواریم در سال ۱۴۰۱ شاهد افزایش بیشتر نرخ ازدواج و فرزندآوری در استان باشیم چون به‌اندازه یک پنجره جمعیتی ۶-۷ ساله فرصت داریم.

ایران در سرعت کاهش موالید از فرانسه و آلمان پیشی گرفت

همچنین محمدولی علیئی، مدیر گروه جمعیت‌شناسی موسسه مطالعات و تحقیقات اجتماعی دانشگاه تهران با بیان اینکه نرخ رشد سالیانه جمعیت کشور در سال ۱۴۰۰ به ۰,۹۶ درصد رسیده و نرخ رشد موالید منفی است، گفت: در حالی که در کشورهای فرانسه، آلمان و انگلستان به ترتیب ۱۱۶، ۷۶ و ۶۷ سال طول کشید تا به سالمندی جمعیت رسیدند، کشورمان طی تنها ۲۳ سال این سیر را طی کرد که نشان‌دهنده وضعیتی استثنایی در دنیا است.

به گفته وی، چند عامل کلیدی در کاهش موالید در ایران تأثیرگذار بوده که شامل رشد شهرنشینی، افزایش سواد و تحصیلات، افزایش هزینه فرزندآوری، بالا رفتن هزینه‌های زندگی، نقش رسانه‌ها و هنجاری شدن تک‌فرزندی است. در واقع ضعف نظام آموزشی در درجه اول و سیاست‌های وزارت بهداشت در درجه دوم، از عوامل کاهش نرخ رشد جمعیت در دهه‌های اخیر بوده است.

علیئی با اشاره به ارتباط افزایش تحصیلات دانشگاهی به‌خصوص در میان زنان و کاهش نرخ فرزندآوری افزود: این موضوع به معنای نفی تحصیلات نیست، بلکه نظام آموزشی نباید تحصیلات را به عاملی برای ارتقای اجتماعی تبدیل کند. همچنین رشته‌های دانشگاهی باید متناسب با نیازسنجی بازار کار اقدام به جذب دانشجو کنند و رشته‌های غیرکاربردی و بدون بازار کار باید حذف شود تا موجب افزایش بیکاری و در نتیجه، تأخیر در ازدواج و فرزندآوری نشود.

وی با بیان اینکه بیشتر کشورهای پیشرفته صنعتی به‌جز آمریکا با مشکل جمعیتی مواجه هستند، خاطرنشان کرد: از سال ۱۹۷۰ میلادی این کشورها به فکر ارائه تسهیلات برای افزایش نرخ فرزندآوری افتادند، اما چون با فقدان انگیزه درونی مواجه بودند نرخ فرزندآوری در این کشورها دوباره کاهش یافت؛ بنابراین باید بر تغییر نگرش و فرهنگ تمرکز کرد وگرنه عوامل زمینه‌ساز اجتماعی بر مشوق‌های اقتصادی چیره می‌شود و این سیاست‌ها مانند کاشتن درخت در کویر است.

مهرداد زینلیان، معاون فنی معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان نیز با بیان اینکه پیری جمعیت تمام مولفه‌های مرتبط با سلامت را تحت‌تأثیر قرار داده، گفت: اصفهان یکی از سالمندترین استان‌های کشور است و به همان نسبت شاهد افزایش نرخ ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی، آلزایمر و سرطان هستیم. وی افزود: پنجره جمعیتی کشور در سال ۱۴۲۵ بسته می‌شود، اما در واقع به‌دلیل جمعیت دهه شصتی‌ها که هم‌اکنون در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی و سن باروری قرار دارند، برای جبران وضعیت فعلی تنها ۶ تا ۷ سال زمان داریم.

رییس انجمن متخصصان زنان و زایمان کشور:

۵۶ درصد زایمان‌ها در کشور سزارین است

رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان کشور هشدار داد: حدود ۵۶ درصد زایمان‌ها در کشور سزارین است و طی ۲ سال اخیر و در شرایط کرونایی زایمان طبیعی به شدت کاهش یافته است. دکتر سودابه کاظمی در همایش بین المللی زنان و زایمان در مرکز همایش‌های رازی افزود: ایران جزو کشورهای پیشرو در زمینه سزارین است بطوریکه در رده هفتم دنیا قرار دارد، عوارض این نوع زایمان نسبت به زایمان طبیعی بیشتر بوده و مشکلات زیادی را برای مادران ایجاد می‌کند. وی با اشاره به اجرای دستورالعمل کشوری ترویج زایمان طبیعی از سال ۹۷، اظهارداشت: متاسفانه بعد از چهار سال از اجرای این طرح، فرزندآوری و زایمان طبیعی در کشور کاهش یافته و علت عمده آن ترس از درد زایمان طبیعی است که بسیاری از مادران ترجیح می‌دهند سزارین انجام دهند. کاظمی تصریح کرد: در دوران کرونا نیز سزارین شیب رو به بالا داشته و متأسفانه جامعه پذیرای زایمان طبیعی نیست.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: قرار بود بی دردی زایمان طبیعی در بیمارستان‌های کشور ترویج یابد که هیچ اقدامی در این زمینه نشد.

وی افزود: زایمان هراسی و گریز از فرزندآوری در کشور رو به افزایش است که مغایر با سیاست‌های جمعیتی بوده و با توجه به افزایش جامعه سالمندی در آینده با بحران‌های زیادی از لحاظ نیروی جوان مواجه می‌شویم. کاظمی در ادامه با انتقاد از اینکه فضای رسانه‌ای بر ترویج زایمان مناسبتی در کشور دامن زده است، اظهار داشت: زایمان مناسبتی (سزارین) یک پدیده نوینی است و بیشتر مادران تمایل دارند فرزندشان را در تاریخ‌های ۳۱ شهریور یا اول فروردین هر سال به دنیا آورند در حالیکه از عوارض زایمان زودرس غافل بوده و این کار مشکلاتی را در آینده برای کودکان بوجود می‌آورد. این متخصص زنان و زایمان تاکید کرد: اکنون زایمان مناسبتی به یک تیتر جذاب تبدیل شده در حالیکه پزشک هرگز نمی‌خواهد جان نوزاد را به تاریخ تولد با یک عدد رند به خطر بیندازد و مادران را نیز در این زمینه آگاه می‌کنند در حالیکه تقاضا در این زمینه زیاد است. رئیس انجمن متخصصان زنان و زایمان ادامه داد: با توجه به اینکه افزایش جمعیت کشور به سمت سالمندی هشداری جدی است باید تمهیداتی اندیشیده شود تا فرزندآوری برای زوجین جذابیت داشته باشد.

کاظمی افزود: لازم است آموزش‌های بهداشت باروری، بهترین سن بارداری شدن و غیره برای دختران از دوران دبیرستان و دوره‌های مشاوره‌ای نیز برای زوجین در زمینه سن مناسب باروری و تولد فرزند سالم برگزار شود. به گفته وی، زوجین نباید بارداری‌ها رو به تعویق بیاندازند و در این آسیب شناسی باید انجام شود. همایش بین المللی متخصصان زنان و زایمان با محورهای حاملگی‌های پرخطر، ژنتیک و سرطان‌های زنان، اختلالات کف لگن و غیره پنج تا هشتم خرداد در مرکز همایش‌های رازی برگزار شد.

عکس خبر

کمال حیدری معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در نشست خبری هفته ملی دخانیات گفت: شایعه پراکنی نشود، ویروس جدید شیوع نیافته و هر سال با آغاز فصل گرما موارد ابتلا به مسمومیت غذایی زیاد است.

منبع: ایرنا

اعضای شورای اسلامی شهر تهران طرح اصلاحیه مصوبه تأمین منابع مالی مورد نیاز پروژه‌های توسعه و بازسازی تأسیسات آب و فاضلاب شهری را تصویب کردند.

منبع: ایسنا

یافته‌ها

ادامه از صفحه یک

هیچ ایرادی ندارد و کاملاً طبیعی‌ست - ناملایمات بخشی اززندگی است

و گذراندن آن می‌تواند باعث پیشرفت ورشد فردی شود. جایی که شروع به نادیده گرفتن احساساتمان می‌کنیم، دقیقاً نقطه شروع مشکلات است. به گفته سوزان کولد، دکترای روانشناس «احساسات منفی مانند خشم، ترس وغم واندوه بسیار ناخوشایند هستند. معمولاً چنین احساساتی نباید نادیده گرفته شوند و باید فرد به محض شروع علائم اقدامی انجام دهد. مثلااگر کسی باعث رنجش و ناراحتی شما شده، باید با او روبرو شوید. رویارویی ممکن است خیلی اضطراب‌آورودردناک باشد، وبسیاری ازافراد به اشتباه فکرمی‌کنند بهترین راه برای مقابله با این احساسات، نادیده گرفتن است».

اجتناب عاطفی چیست؟

اکثراً درکودکی یاد گرفته‌ایم که احساسات بد را نادیده بگیریم و به آنها توجهی نکنیم. اما باید بدانیم که نادیده گرفتن تجربیات و احساسات منفی و بد نه تنها اوضاع را بهترنمی‌کند، بلکه بدترهم می‌شود. درواقع هرچه رویارویی با مشکل و تأیید آن را به تعویق بی‌اندازیم، اوضاع بدتر می‌شود. کارشناسان بهداشت روان این مورد را «اجتناب عاطفی» نام‌گذاری می‌کنند.برخی ازافرادی که احساسات منفی را تجربه می‌کنند ممکن است به رفتارهای ناسالم متوسل شوند. مثلاً ممکن است برای مقابله با احساسات بد به کارهایی ازقبیل پرخوری، ورزش زیاد، یا مصرف بیش ازحد دخانیات و مواد مخدرروی آورند. رفتارهای ناسالمی ازاین قبیل ممکن است به طور موقتی موثربه نظربرسند، اما درطولانی مدت باعث ایجاد مشکلات بیشتری می‌شوند.

استفاده مثبت از خشم

اگر با عصبانیت مشکل دارید، از آدرنالین عظیم موجود در سیستم بدن‌تان برای تأمین نیازهای خود استفاده کنید، مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید و فعال باشید. احساسات منفی مهم مفید بوده و علائم هشداردهنده‌ای هستند که نشان می‌دهند ممکن است درخطر باشید یا ممکن است نیاز به اقدام داشته باشید. مانند دردجسمانی، مثلاً وقتی خیلی به آتش نزدیک می‌شود اگراحساس درد و سوختگی نکنید ممکن است دچارآسیب شدیدی بشوید. درصورتی که احساس ترس ویا عصبانیت دارید، به جای نادیده گرفتن آن، به دنبال علت باشید. ممکن است متوجه شوید که در خطر هستید و باید از موقعیت خارج شوید یا باید بمانید و با موقعیت روبرو شوید. در صورتی که احساسات منفی ناشی از یک مشکل جدی باشد، نیاز به کمک حرفه‌ای دارد.

نکاتی برای استفاده مثبت از احساسات منفی

دراین مقاله به شرح ۵ راه برای کمک به یافتن جنبه‌های مثبت در احساسات منفی پرداخته‌ایم:

الف) سعی کنید روی جنبه‌های مثبت، هرچند ناچیز و کوچک، تمرکز کنید. مهم نیست که در طول روز چه مشکلات یا چالش‌هایی را تجربه می‌کنید، تمام تلاش خود را بکنید تا روی جنبه مثبت آن تمرکز کنید. مثلاً، اگر قرار است شرکتی که در آن مشغول به کار هستید تعدادی از کارمندان را اخراج کند، از آن زمان برای ارزیابی نقاط قوت خود استفاده کنید و در صورتی که مجبور به یافتن شغل دیگری هستید روی گزینه‌های مورد نظرتان تمرکز کنید.

ب) به جای خودگویی منفی، خودگویی مثبت کنید. رمانی که در مورد خودمان مدام بدگویی می‌کنیم باعث می‌شود که این باور بد بودن در ما نقش ببندد. مثلاً زمانی که متوجه می‌شوید دارید با خودتان جملاتی از قبیل «من آدم خیلی بدی هستم» را زمزمه می‌کنید، سریع جمله خود را تغییر داده و بگویید «من آدم خیلی خوبی هستم». پس از چند ثانیه مغز نسبت به جملات مثبت واکنش نشان می‌دهد. ممکن است در ابتدا مسخره به نظر برسد، اما هرگز قدرت مثبت اندیشی را دست کم نگیرید.

پ) سعی کنید اطراف خود را با افراد مثبت پر کنید. اگر در اطراف خود افرادی با نگرش منفی دارید سعی کنید آهسته آهسته از آنها دوری کنید. دوستان و اعضای خانواده با نگرش مثبت را جایگزین کنید و از بودن با آنها لذت ببرید و بدانید که وقت گذراندن با آن‌ها قطعاً بر روی احساسات شما نیز تأثیر خواهد گذاشت.

ت) در حال زندگی کنید. در حال زندگی کنید، نه در گذشته.

ث) صرف نظر از اتفاقاتی که رخ می‌دهد، شکرگزار باشید. حتی اگر لحظه به لحظه اتفاقات بدی رخ می‌دهد، همیشه جایی برای شکرگزاری هست. پذیرش و پردازش افکار و احساسات منفی ممکن است دشوار باشد، به خصوص در زمان بحران. اما زمانی که این ایده را بپذیریم که اتفاقات ناگوار و منفی تنها بخشی از سفر زندگی هستند و در نهایت پایان شب سیه سپید است، می‌توانیم نکات مثبتی را در احساسات منفی پیدا کنیم.

منبع: www.psycom.net