از امروز شکایت نکنید

یکی از موثرترین راههای خوب زندگی کردن این است که بی خیال تصمیمات غلط زندگی شوید و آرامش را که تکه گمشده زندگی تان است به خودتان هدیه دهید. برای آرامش داشتن در زندگی و شاد بودن اول باید بفهمید در حال حاضر چه آسیب هایی به خودتان می زنید و برای اصلاح آن اقدام کنید. زندگی مثل خانه ای است که باید ساخت و از آن نگهداری کرد. آدمها از خیلی از واقعیت ها فرار می کنند و بدون اینکه متوجه باشند، ناخواسته به نابود کردن خوبی های زندگی شان ادامه می دهند. پس از همین امروز تصمیم بگیرید، کارهایی را که خودتان فکر می‌کنید به شما آسیب می زند را لیست کنید و دیگر انجام ندهید. همچنین به مواردی که در زیر به آنها اشاره شده است، توجه کنید.

وقتی خوب نفس نمی کشید

بله، همه ما از صبح تا شب در حال نفس کشیدن هستیم، اما فقط نوع خاصی از نفس کشیدن می تواند باعث آرامش ما شود. از همین حالا تمرین کنید. طوری نفس بکشید که دم ۵ ثانیه و بازدم نیز ۵ ثانیه طول بکشید. سعی کنید ریتم تنفس تان را کنترل کنید به جای اینکه توسط آن کنترل شوید. وقتی شما از طریق دیافراگم نفس می‌کشید، اکسیژن بیشتری به بدن و مغز شما می‌رسد. هر چه اکسیژن بیشتری به مغز شما برسد، نشاط و انرژی شما نیز بیشتر خواهد بود.

وقتی به کاری که دوست ندارید، ادامه می دهید

گاهی اوقات به این دلیل در کاری می مانید که می خواهید آخر هر ماه درآمدی داشته باشید. اما چرا باید خوشبختی تان را به خطر بیندازید و به جای اینکه نگران آینده باشید، الان آزاد و شاد زندگی کنید.

وقتی وقتتان را تلف می کنید

سعی نکنید منتظر بنشینید تا همه چیز در شرایط عالی قرار گیرد تا وارد عمل شوید. بلند شوید و هر کاری که برای عالی کردن زندگی تان لازم است را انجام دهید.

وقتی از خودتان مراقبت نمی کنید

بدن شما وسیله تان به سمت موفقیت است. درست رفتار کردن با بدنتان، خوب غذا خوردن و داشتن سبک زندگی سالم نه تنها سلامت شما را در آینده تضمین می کند بلکه اعتماد به نفستان را هم بالاتر می برد.

وقتی به مشکلات زندگی نمی خندید

فیلم های کوتاه و کمدی مورد علاقه خود را ضبط کنید. در طول روز هرگاه احساس ناراحتی کردید، یکی از این فیلم های کوتاه را ببینید تا دوباره سرحال شوید. خنده های از ته دل باعث می شوند اندورفین ها خیلی سریع در خون شما آزاد شوند. علاوه بر این، چند دقیقه استراحت و فاصله گرفتن از مسائل روزمره در روحیه شما تاثیرات مثبتی می گذارد.

وقتی در حال زندگی نمی کنید

گاه علت ناراحت بودن این است که فرد مدام به گذشته فکر می کند یا اینکه نگران آینده است. در هر دو حالت، افکار شما بیهوده خواهند بود. به جای اینکار، به اموری که در جریان هستند، فکر کنید و سعی کنید راجع به مسائل مختلف زود قضاوت نکنید. مثلا هنگام غذا خوردن، سعی کنید ۵ دقیقه به رنگ، بو و طعم غذا فکر کرده و هر لقمه را قبل از بلعیدن خوب مزه مزه کنید. یا به یک پارک در نزدیکی خانه خود بروید و چند دقیقه‌ای، در حالیکه به همه چیز از جمله مناظر، دمای هوا و صداها توجه می کنید، پیاده روی کنید.

وقتی نمی بخشید

نباید زندگی را خیلی جدی بگیرید. خیلی وقت‌ها دیگران ناراحت تان می کنند و خیلی وقت‌ها هم شما دیگران را ناراحت می کنید. کینه به دل گرفتن و عصبانی بودن کورتان می کند و نمی گذارد چیزهایی که واقعاً در زندگی مهم هستند را ببینید و دیگران را ببخشید.

وقتی به دیگران محبت نمی کنید

هر چند وقت یکبار به نوعی به دیگران محبت کنید؛ نیکی کردن به دیگران باعث می‌شود شما احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنید. مثلا می‌توانید در مکان های عمومی، بعد از وارد شدن به ساختمان، در را برای فردی که پشت سر شماست باز نگه دارید یا اگر می بینید یک غریبه به شما نگاه می کند، به او لبخند بزنید.

وقتی می خواهید مردم را راضی نگه دارید

مطمئناً نمی توانید همه آدمها را راضی نگه دارید. اینکه حرف و فکر دیگران برایتان مهم باشد فقط خالی تان می کند چون آنها همیشه ناامیدتان می کنند.

وقتی از همه چیز شکایت می کنید

زندگی کردن با شکایت شما را به هیچ کجا نمی‌رساند، فقط ناامید، خسته و عصبانی تان می‌کند. باید انرژی که صرف شکایت کردن می‌کنید را برای چیزی ارزشمند نگه دارید.

وقتی با پشیمانی و افسوس زندگی می‌کنید

گذشته قابل تغییر نیست. از آن درس بگیرید و بعد بگذرید. زندگی کردن با افسوس و پشیمانی فقط انرژی مثبت تان را گرفته و باعث می شود امکانات دیگری که پیش رویتان قرار گرفته را نبینید.

وقتی شریک نادرستی برای زندگی‌تان انتخاب می کنید

هیچ چیز مخرب تر از زندگی کردن با کسی که تحسین تان نمی کند و موجب خوشحالی تان نیست، نخواهد بود.

وقتی خودتان را با دیگران مقایسه می‌کنید

هیچ چیز بدتر و ناامیدکننده تر از این نیست که بخواهید مدام خودتان را با دیگران مقایسه کنید. همه ما آدمهای خاصی هستیم چرا باید خودمان را با کسانی مقایسه کنیم که جای ما نیستند؟

وقتی فکر می کنید پول برایتان خوشبختی می آورد

پول برایتان آزادی می آورد اما چیزهای ساده ای در زندگی هستند که شادتان می کنند و به هیچ پولی هم نیاز ندارند. اینکه همه توجه زندگی‌تان را صرف ثروت کنید خسته تان می کند.

وقتی شکرگزار و قدرشناس نیستید

شکرگزاری یعنی قدر چیزهایی که دارید را بدانید. اگر برای داشته هایتان شکرگزار باشید به آرامش درونی خواهید رسید.

وقتی در روابط اشتباه می مانید

داشتن دوست های بد، واقعاً بد است اما بودن در رابطه با دوستانی که ارزش فردی شما را پایین می آورند نابودتان خواهد کرد. باید همیشه خوشبین باشید که اوضاع بهتر می شود. نمی‌توانید همیشه منفی فکر کنید و هر اتفاق خوبی هم که برایتان می افتد را هم محکوم کنید.

وقتی با یک دروغ زندگی می کنید

خیلی ها زندگی را پیش می برند که متعلق به آنها نیست. آنها مدام تظاهر می کنند و زندگی دروغی دارند. باید درمورد آنکه واقعاً هستید صادق باشید و طبق همان زندگی کنید.

وقتی درمورد همه چیز نگرانید

کمی وقت بگذارید و به چیزهای خوبی که در زندگی تان دارید فکر کنید. بااینکه زندگی هیچوقت عالی و کامل نیست اما مطمئناً چیزهای خوبی برایتان دارد. پس قدر این چیزها را بدانید و سعی کنید دیگر نگران چیزهایی که اهمیتی در کل زندگی تان ندارند، نباشید.

قبل از انجام بوتاکس حتما بخوانید

بوتاکس، سمی کشنده است که تاکنون به سلامت بشر خدمت‌های بسیاری کرده است. این ماده که از نوعی باکتری به‌نام «کلستریدیوم بوتولینوم» به‌دست می‌آید اوایل برای بهبود انحراف چشم بیماران به‌کار گرفته می‌شد. از همان زمان متخصصان متوجه شدند بیمارانی که برای اصلاح انحراف چشم از این باکتری استفاده کردند چروک‌های ظریف اطراف چشم آنها همزمان با رفع انحراف چشم‌شان کم می‌شود.

به این ترتیب بود که بوتاکس جای خود را میان عمل‌های زیبایی باز کرد و استفاده از آن در سراسر جهان باب شد، اما استفاده از این ماده آن‌طور که به‌نظر می‌رسد بی‌خطر نبوده و استفاده از آن برای همه افراد و تمامی نواحی صورت مجاز نیست. دکتر صداقت‌پیشه، متخصص پوست، مو و زیبایی در ادامه به شما می‌گوید که تزریق بوتاکس چه زمانی دردسرساز خواهد شد.

تزریق بوتاکس، فقط در نواحی خاص

بوتاکس سمی است که عضله را از کنترل خارج می‌کند و قدرت انقباض و انبساط را از آن می‌گیرد. درواقع این ویژگی نوعی عارضه محسوب می‌شود اما علم پزشکی از آن به‌نفع انسان استفاده کرده است. حال اگر این سم در نواحی نامناسب یا بیش از اندازه مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند باعث عوارضی جدی همچون اختلال در تنفس و حتی مرگ شود که تنها چاره پیشگیری از این عوارض مراجعه به متخصص متبحر و حاذق است.

تزریق بوتاکس در تمام نقاط صورت و بدن امکان‌پذیر نیست. برای مثال اگر در اطراف لب تزریق شود احتمال اینکه فرد در صحبت کردن، خندیدن و جویدن غذا با مشکل مواجه شود وجود دارد یا اگر در ناحیه گردن استفاده شود، قدرت بلع را مختل می‌کند. تزریق در ناحیه پیشانی یا زیر پلک نیز اگر به‌طور صحیح انجام نشود، می‌تواند افتادگی پلک یا دوبینی و مشکل در بستن پلک موقع خواب ایجاد کند. عدم تقارن از دیگر عوارض تزریق بوتاکس با شیوه نادرست است که می‌تواند براثر تزریق دوزهای متفاوت در دو طرف صورت ایجاد شود. البته اگر فرد فقط در قدرت عضله یا عصب یک طرف صورت مشکل داشته باشد تزریق باید در دو طرف با دوزهای متفاوت انجام شود یا اینکه نقطه مقابل دست نخورده باقی بماند.

سردرد و علائم سرماخوردگی طبیعی است

همان‌طور که ذکر شد اولین نکته در تزریق بوتاکس، آگاهی از محل صحیح تزریق و دوز مناسب برای هر محل است. اگر میزان این دوز کمتر از حد لازم باشد عضله از کار نمی‌افتد. اگر هم بیش از حد باشد عارضه ایجاد می‌کند. گاهی اوقات پس از تزریق به‌طور موقت علائم سرماخوردگی یا سردرد ایجاد می‌شود. البته برعکس آن نیز وجود دارد و بعضی سردردهای عصبی و میگرنی با تزریق بوتاکس بهبود پیدا می‌کنند. بوتاکسی که برای موارد دیگر مثل کاهش تعریق کف دست، زیر بغل و... تزریق می‌شود هم اگر با رعایت استانداردهای لازم نباشد و توسط فرد متخصص انجام نشود احتمال بروز عارضه را دارد. برای مثال اگر در کف دست بیش از حد بوتاکس زده شود یا در ناحیه اشتباه تزریق شود، قدرت فرد در به‌دست گرفتن اشیا مختل خواهد شد.

بوتاکس ایرانی قابل اعتماد است

از آنجایی که این ماده سمی است باید برای استفاده انسان، تغییراتی روی آن انجام شود تا به بدن آسیب نرساند. این روند، محاسبات و فناوری پیچیده‌ای دارد و شرکت تولیدکننده باید درمورد آن اطلاعات کافی داشته باشد. همچنین محصولات تولیدی باید مورد تایید مراکز علمی دنیا قرار بگیرند. متاسفانه قیمت بالا و تجارت پرسود بوتاکس باعث شده بعضی تولیدکننده‌ها بدون رعایت استانداردهای لازم این محصول را تولید و به بازار عرضه کنند.

احتمال ایجاد عارضه براثر چنین بوتاکس‌هایی بالاست، بنابراین حتما باید از بوتاکس‌های شناخته شده و مطمئن استفاده کرد. در این زمینه، انگلیس اولین تولیدکننده بوتاکس است. بعد از آن هم بوتاکس‌های کره‌ای و ایرانی به بازار آمدند. این محصولات دارای مجوز از وزارت بهداشت هستند و سال‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرند.

تمام عوارض موقتی هستند

اغلب عوارض ایجاد شده توسط بوتاکس موقتی هستند چراکه درمان با این دارو موقت است و باید هر ۴ تا ۶ ماه تکرار شود، بنابراین اگر فرد براثر تزریق در محل اشتباه دچار افتادگی پلک و... شده باشد باید صبر کند تا اثر دارو از بین برود. اما اگر اشتباهی در شیوه تزریق نباشد و فقط مقدار کمی از دارو به عضلات مجاور نشت کرده باشد، علائم حاصل از آن ظرف یک تا دو هفته برطرف می‌شوند. بوتاکس تقریبا عارضه دائمی و طولانی‌مدت ندارد، مگر اینکه استانداردهای لازم را نداشته باشد و ایجاد حساسیت‌های شدید کند. در این صورت آثار آلرژیک ممکن است مدت طولانی‌تری در بدن باقی بماند.

چه کسانی نباید بوتاکس تزریق کنند؟

گروهی از افراد مجاز به مصرف بوتاکس نیستند ازجمله مبتلایان به اختلالات سیستم عضلانی یا سیستم عصبی، کسانی که عفونت فعال در ناحیه تزریق دارند، افرادی که دچار تبخال در ناحیه هستند، خانم‌های باردار و شیرده همچنین کسانی که سیستم دفاعی بدن‌شان ضعیف است. در بیمارانی که از دوزهای بالای داروی ضدانعقاد استفاده می‌کنند نیز نباید بوتاکس تزریق شود زیرا هرگونه برخورد سوزن با پوست‌شان باعث خونریزی و کبودی می‌شود. اما آنهایی که از دوز کمتری استفاده می‌کنند، مشکلی برای تزریق بوتاکس ندارند.

در انتخاب پزشک دقت کنید

برای تزریق بوتاکس در مرحله اول می‌توان به متخصص پوست مراجعه کرد. جراحان پلاستیک، متخصصان گوش و حلق و بینی، جراحان فک و صورت و چشم‌پزشکان نیز مجاز به تزریق بوتاکس هستند. باید توجه داشت که جراح پوست، متخصص لیزر، متخصص زیبایی و متخصص کاشت مو درواقع همان متخصصان پوست هستند که دوره‌های جراحی، لیزر یا کاشت مو را گذرانده‌اند. متاسفانه ذکر این عناوین به تنهایی، مردم را گیج کرده و به اشتباه می‌اندازد چراکه بعضی افراد سودجو بدون تخصص از آنها استفاده می‌کنند.

سوال‌های رایج درباره بوتاکس

۱. آیا تزریق بوتاکس محدودیت سنی دارد؟

نه با این حال تزریق آن در سنین پایین معمول نیست مگر اینکه فرد بعد از بلوغ چین‌های قابل‌توجهی پیدا کند.

۲. آیا چین‌های عمیق را هم می‌توان با کمک بوتاکس برطرف کرد؟

این چین‌ها ممکن است فقط با تزریق بوتاکس رفع نشوند. در این موارد باید مدتی بعد از تزریق، فرد مجدد نزد پزشک برود تا در صورت لزوم از راهکارهای درمانی دیگر استفاده کند.

۳. آیا ممکن است بوتاکس حین تزریق وارد رگ و جریان خون شده و عوارض سیستمیک ایجاد کند؟

بله. به‌همین دلیل پزشک باید مراقب باشد که بوتاکس فقط داخل عضله تزریق شود. البته اگر هم این ماده وارد جریان خون شود ممکن است علائم ظاهری شدیدی ایجاد نکند زیرا مقدار آن خیلی کم است. با این حال اگر از طریق خون به مناطق حساس بدن منتقل شود، مشکل‌زا خواهد بود.

۴. آیا استفاده طولانی‌مدت از بوتاکس باعث کاهش اثر آن یا فلج دائمی عضله می‌شود؟

عضله هیچ‌وقت به‌صورت دائم براثر بوتاکس فلج نمی‌شود. فقط ممکن است بعد از چندین بار تزریق، نسبت به بوتاکس مقاوم‌تر شود. در این صورت بوتاکس اثرگذاری کمتر و کوتاه‌تری خواهد داشت.

۵. آیا ماساژ و دستکاری محل تزریق مجاز است؟

نه. این کار ممکن است باعث انتقال بوتاکس به عضلات مجاور شده و مشکل ایجاد کند.

۶. چرا بعضی‌ها بعد از تزریق بوتاکس دچار کبودی و ورم می‌شوند؟

در اغلب موارد، کبودی و ورم اتفاق نمی‌افتد. فقط گاهی اوقات ممکن است به علت پاره شدن یک رگ کوچک حین تزریق مقداری کبودی ایجاد شود که آن هم بعد از ۲ تا ۳ روز از بین می‌رود.

۷. آیا مخلوط کردن ژل و بوتاکس و تزریق آنها به‌صورت همزمان صحیح است؟

نه. این دو ماده دارای خاصیت و مواد متفاوت هستند و بهتر است جداگانه تزریق شوند.

۸. عفونت به چه علت ایجاد شده و چگونه درمان می‌شود؟

هرگونه تزریق اگر از راه غیر استریلیزه انجام شود، می‌تواند عفونت ایجاد کند. ازجمله علائم این عارضه می‌توان به داغ شدن محل، آبسه و ترشح از آن اشاره کرد. درمان عفونت با آنتی‌بیوتیک انجام می‌شود. اگر هم آبسه ایجاد شده باشد باید تخلیه شود. توجه داشته باشید که اگر این وضعیت بدون درمان باقی بماند ممکن است جای زخم دائمی روی پوست ایجاد کند.

۹. آیا تزریق بوتاکس در ناحیه زیر بغل برای رفع تعریق مشکلی در دفع مواد زاید بدن ایجاد می‌کند؟

نه. افرادی که دچار تعریق بیش از حد هستند معمولا از دو طریق عرق می‌کنند، بنابراین با تزریق بوتاکس تنها راه غیرعادی تعریق را محدود می‌کنند و راه دیگر باقی می‌ماند. از طرف دیگر، تاثیر بوتاکس موقتی است و تعریق برای همیشه قطع نمی‌شود.

۱۰. آیا راهی برای تشخیص حساسیت به بوتاکس قبل از تزریق وجود دارد؟

تست بوتاکس قبل از تزریق امکان‌پذیر است اما این کار معمول نیست، مگر اینکه فرد سابقه حساسیت داشته باشد و موضوع را با پزشک خود درمیان بگذارد. ازجمله علائم حساسیت به بوتاکس می‌توان به خارش، سوزش، کهیر و در موارد شدید تنگی نفس، آسم و... اشاره کرد.

احتمال ورود بوتاکس به خون وجود دارد؟

بله. به‌همین دلیل پزشک باید مراقب باشد که بوتاکس فقط داخل عضله تزریق شود. البته اگر هم این ماده وارد جریان خون شود ممکن است علائم ظاهری شدیدی ایجاد نکند زیرا مقدار آن خیلی کم است.

ثمره حسادت در انسان‌ها چیست

حسادت یک اتفاق میان فردی متداول است. کنار آمدن با افراد حسود یکی از مهمترین مهارتهایی است که باید یاد بگیریم. قبل از اینکه در مورد افراد حسود فکر کنید به این سوال پاسخ دهید، آیا این افراد واقعا به شما حسادت می‌کنند؟

یکی از چیزهایی که با آن برخورد کرده‌ایم این است که در بسیاری از موارد، حسادت یک تشخیص اشتباه است. کسی نمی‌تواند مدعی باشد که همواره همه کارهایش مورد پسند دیگران بوده است.

در بعضی موارد جریان واقعی این است که فرد تصور بهتری از مهارتها یا موفقیت‌های خود دارد به همین دلیل دچار غرور می‌شود و انتظار برخورد خاص از دیگران دارد. وقتی این برخورد خاص صورت نمی‌گیرد، فرد به اشتباه تصور می‌کند که دیگران به او حسادت می‌کنند.

به همین دلیل خوب است چشمانتان را باز کنید و ببینید واقعا چه اتفاقی می‌افتد و بعد تصمیم بگیرید که آیا آن فرد یا افراد به شما حسادت می‌کنند و یا این فقط یک سوء تعبیر از جانب شماست.

هما خرمی مشاور خانواده در خصوص حسادت و مقابله با افراد حسود گفت: سعی کنید با افراد حسود ارتباط داشته باشید و از نظرات او استفاده کنید این کار در کاهش حسادت طرف مقابل موثر خواهد بود و خواهید توانست او را قانع کنید. افراد حسود می‌توانند آزار دهنده باشند اما نباید این اجازه را به آنها بدهید.

وی افزود: اگر بدانید چطور هوشمندانه با آنها برخورد کنید و اعتماد به نفس و مهارتهای اجتماعی لازم برای این کار را داشته باشید می توانید خیلی راحت آنها را از سر راه پیشرفت خود بردارید.

****روش برخورد مناسب با افراد حسود**

حتی اگر به شما حسادت می‌کند، به او خوبی کنید. هیچ راهی برای تلافی کردن حسادت از مهربانی با فرد حسود بهتر نیست این کار ممکن است در ابتدا باعث عصبانیت فرد شود، ولی بعد از مدتی ممکن است متوجه شود که حسادت، او را به جایی نخواهد رساند. حتی با این کار می‌توانید دشمن خود را تبدیل به یک دوست برای خودتان کنید.

کاهش میزان باروری با افزایش سطح تحصیلات و سن ازدواج

باروری و زاد و ولد از جمله مهم‌ترین عوامل رشد جمعیت هر جامعه‌ای است.

زاد و ولد یکی از پدیده‌های طبیعی جمعیت است که با توجه به کاهش میزان مرگ‌ومیر امروزه به عنوان مهم‌ترین عامل افزایش جمعیت در سطح جهان به شمار می‌رود.

تحولات جمعیتی در کشورهای مختلف معمولا از سه عامل عمده مهاجرت، زاد و ولد (باروری) و مرگ و میر تأثیر پذیرفته و بر متغیرهای مختلف اجتماعی، اقتصادی و... اثرگذار است.

**** شهرنشینی، علاقه و تحصیل و کاهش موالید**

در سال‌های اخیر عوامل گوناگونی مثل رشد شهرنشینی، افزایش میزان تحصیلات زنان و مردان، اشتغال خارج از منزل بانوان، مشکلات و تحولات اقتصادی، بهبود وضعیت و شرایط زندگی، افزایش سن ازدواج بر روند جمعیت جوامع اثرگذار بوده است و آن‌ها را با مشکلات جمعیتی و نیز کاهش میزان موالید روبه‌رو کرده است. جمعیت ایران در دهه‌های مختلف و به ویژه در زمان انقلاب رشد قابل توجهی داشته و میزان آن ۳.۹ درصد در سال بود.

این روند رشد جمعیت در سال‌های اخیر تحت تأثیر برخی عوامل اجتماعی و اقتصادی که منجر به تغییرات جدی در سبک زندگی جوامع بوده است روبه کاهش رفته و به مرور زمان از میزان موالید و باروری در آن کاسته می‌شود. بهبود شرایط زندگی، رشد شهرنشینی و افزایش میزان درآمد خانواده‌ها باعث افزایش هزینه‌های مصرفی خانواده‌ها در تأمین بسیاری از نیازهای اولیه و حتی ثانویه شده است.

امروزه گرایش زنان جامعه به تحصیلات تا حدی بوده که موجب شده آن ها سال‌های بسیاری از عمر خود را که مناسب ازدواج و باروری است صرف افزایش سواد خود کنند.

به تبع این گرایش بانوان، هرچقدر که مقاطع تحصیلی آن ها نیز بالاتر می‌رود توقعات آن ها نیز زیادتر شده و باعث تأخیر در روند ازدواج و تشکیل خانواده می‌شود.

**** اشتغال و استقلال مالی زنان تحصیل کرده**

اغلب زنان و دخترانی که از سطح تحصیلی بالایی برخوردارند هدفی جز اشتغال در بیرون منزل و کسب موقعیت اجتماعی و استقلال مالی ندارند. در نتیجه آن‌ها یا از ازدواج سرباز زده و یا اینکه بعد از ازدواج خود فرزندآوری را منعی بزرگ برای پیشرفت خود می‌دانند.

بالا رفتن هزینه‌های زندگی و گرانی مسکن و مهم‌تر از همه بیکاری و نابسامانی اقتصادی در جامعه موجب شده تا بسیاری از دختران و پسرانی که در سنین ازدواج قرار گرفته‌اند از این امر الهی سرباز زده و زندگی مجردی را انتخاب کنند.

در نتیجه به علت کمبود امکانات مادی جوانان و موانع مختلفی که بر سر راه ازدواج بالاتر رفته و از تعداد ازدواج‌ها کاسته شده است. افزایش سن ازدواج موجب شده تا افراد در انتخاب همسر آینده خود سخت‌گیری نمایند و در انتخاب معیارهای ازدواج دچار وسواس شوند.

**** عدم آموزش مهارت‌های زندگی‌های زندگی و کاهش ازدواج**

از جمله موارد دیگری که می‌توان در کاهش تمایل جوانان به ازدواج و نیز به تبع آن فرزندآوری نام برد عدم آموزش مهارت‌های زندگی توسط والدین است. چرا که اغلب جوانان به علت سبک‌های مختلف تربیتی توسط خانواده‌هایشان مسئولیت‌پذیر نیستند.

آن‌ها ازدواج و یا باروری را عاملی مهم در عدم پیشرفت و موجب عقب‌ماندگی خود می‌دانند در نتیجه همه این عواملی که موجب شده تا گرایش افراد به ازدواج و فرزندآوری کاهش یابد باعث به صدا درآمدن زنگ خطر کاهش جمعیت کشور شده است. ارتقای سلامت هر جامعه ای در گرو رشد مناسب میزان موالید و باروری در آن است تا حدی که به گفته برخی جمعیت‌شناسان زمانی که میزان باروری در کشوری به حد ۲.۱ درصد برسد در آینده یک تهدید و آسیب برای جمعیت آن محسوب می‌شود و سلامت آن را به خطر می‌اندازد.

محمد اسماعیل مطلق مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدرس وزارت بهداشت گفت: میزان باروری در کشور ۱.۸ درصد بوده که از میزان باروری جایگزینی جهانی پایین است. حال برای آن‌که جمعیت کشور به خطر نیوفتد و از کاهش آن جلوگیری به عمل آید باید با برنامه‌ریزی‌های دقیق و آموزش مهارت‌های زندگی، تسهیل ازدواج، ارتقای سطح زندگی جوانان، رفع موانع ازدواج واختصاص تسهیلات ویژه باروری مسئولان مربوطه اقدامات مناسبی را انجام دهند.

کشف استعداد کودکان باهوش

جعفر بای آسیب شناس گفت: والدین نباید کودکان باهوش را هیچ‌گاه تحت فشار روحی قرار بدهند و به او اجازه بدهند از مشاهده و تجربه خود استفاده کند. وی افزود: والدین باید زمان مناسبی برای کودکان برای رفتن به رختخواب در نظر بگیرند و سعی کنند همیشه از رعایت آن توسط کودکانشان اطمینان حاصل کنند.

بای تصریح کرد: والدین باید به بازی کودکان اهمیت بدهند زیرا آن‌ها در بازی به خود شکل واقعی می‌گیرند. این آسیب‌شناس در پایان گفت: یکی از راه‌هایی که والدین می‌توانند استعداد کودکشان را در زمینه خاصی پیدا کنند، بررسی صحبت‌های روزمره، فعالیت و عکس‌العمل‌های آن‌ها است. بهتر است والدین، کودکان باهوش را با انجام کارهایی مانند کتاب خواندن یا تعریف کردن داستان کودکان را به خوابیدن تشویق کرد.

مراقب افسردگی شغلی باشید

رقیه یار احمدی جامعه شناس گفت: گاهی بر اثر خشم فرو خورده در افراد، افسردگی ایجاد شده که معمولا این شرایط در محل کار و در اثر چیزی که شخص از آن عصبانی شده ولی نتوانسته درباره‌اش حرف بزند، صورت گرفته که موقعیت شغلی یکی از رایج‌ترین دلایل آن است.

وی ادامه داد: اگر در گذشته افسردگی نداشته‌اید پس احتمالا ریشه مشکلات روانی در شغل نهفته بوده و یافتن یک شغل بهتر که مورد رضایت باشد موجب بهبود وضعیت روحی فرد شده که البته این کار کمی وقت برده و سخت است.

یاراحمدی افزود: اگر هر روز سرکارتان بد خلق بوده و روابط خوبی با همکاران و اطرافیان ندارید، دارای عصبانیت انباشته شده هستید زیرا نتوانسته درباره خشم خود با دیگران صحبت کنید چون پیش از آن که فرصت کافی برای حرف زدن پیدا کرده باشید، دوباره در یک موقعیت ناراحت کننده دیگر قرار گرفته و خشمتان روی هم انباشته شده است.

این جامعه شناس در پایان گفت: در چنین موقعیتی تنها راه رهایی از افسردگی، تغییر وضعیت در محل کار خود به وسیله صحبت با اطرافیان بوده که موجب رهایی از شر احساسات منفی شده و حتی الا مکان سعی کنید تغییری در نحوه کار یا حتی محل شغل خود ایجاد کنید تا کسالت و نارضایتی برطرف شود.