

افغانستان در رده ...

دسته «زنگ خطر بسیار زیاد» را

از آن خود کرده و شکنندگنهرین و آسیبپذیرترین کشور جهان شناخته شده است؛ پس از آن کشورهای سومالیای، جمهوری افریقای مرکزی، کانگو، و سودان فرار گرفته اند.

پس از آن در دسته «زنگ خطر بالا»، افغانستان بعد از جمهوری چاد در رده هفتم جای گرفته است. یمن، هائیتی، پاکستان، زیمبابوه، گینه، عراق، کونه دی آیووری، سوریه و گینه بیسائو به ترتیب، جایگاه های هشتم تا یازدهم این دسته را از آن خود کرده اند. یافته های صندوق صلح نشان می دهد که افغانستان در سال ۲۰۱۴، از لحاظ فشارهای جمعیتی ۸،۸، مهاجرین و بیجا شدنگان داخلی ۷،۸، نارضایتی گروهی ۸،۲، شرک جمعیت ۹،۲، توسعه غیرمتوازن ۷،۵، اقتصاد ۸،۳، مشروعیت حکومت ۹،۵، خدمات عمومی ۹،۰، حقوق بشر و حاکمیت قانون ۸،۳، امور امنیتی ۱۰،۰، دستهبندی چنای ۹،۴ و دخالت خارجی ۹،۹ امتیاز به دست آورده است که نشان دهنده شکنندگی و زنگ خطر بالای می باشد.

بزر پایه این گزارش، تفاوت آسیب پذیری افغانستان در سال ۲۰۱۴ نسبت به ۲۰۱۳ از نظر فشارهای جمعیتی ۰،۵، مهاجرین و بیجا شدنگان داخلی ۰،۱۰، نارضایتی گروهی- ۰،۵، فرار جمعیت ۰،۶، توسعه غیرمتوازن -۰،۳، اقتصاد ۰،۱۰، مشروعیت حکومت ۰،۱۰، خدمات عمومی ۰،۲، حقوق بشر و حاکمیت قانون -۰،۱، امور امنیتی ۰،۲۰، دستهبندی چنای-۰،۰ و دخالت خارجی ۰،۱ بوده است.

اما صندوق صلح گفته است که در این سال، افزون بر پاکستان که در دسته افغانستان جای داده شده، دیگر همسایگان افغانستان از جمله ایران، ترکمنستان، ازبکستان و تاجیکستان در دسته کشورهای «هشدار بسیار بالا» و جمهوری خلق چین با وضعیت تا حدودی بهتر، در دسته «هشدار بالا» قرار گرفته اند.

با وصف این در سال ۲۰۱۴ فنلاند تنها کشوری است که در دسته کشورهای بسیار پایدار دیده می شود و بعد از آن هالند، اتریش، کانادا، استرالیا، ایرلند، ایسلند، لوکزامبورگ، نیوزیلند، سوئیس، ناروی، دانمارک و سوئدین هستند که ضریب آسیبپذیری آنها بسیار ناچیز گزارش شده است. (پژواک)

عده‌الله: برای پیشرفت...

در هماهنگی با حکومت افغانستان بسیار مهم است که مباحثیزم هماهنگی واضح و روشن داشته باشیم. یواس ای آی دی با اداره انکشاف بین المللی ایالات متحده در سال ۲۰۱۴ میلادی برنامه پرموتی را توانمند سازی زنان افغان را معرفی کرد.

این برنامه به هدف ارتقای توانمندی هفتاد و پنج هزار زن بین هجده تا سی سال در ۵ سال آینده تطبیق می شود.

یواس ای آی دی برای عملی شدن این برنامه دو صد و شانزده میلیون دالر اختصاص داده و مسوولان این اداره امور امیدواری کرده اند که دو صد میلیون دالر دیگر نیز از سوی تمویل کننده گان بین المللی به آنها مساعدت شود.

گفته می شود با این نظرداشت حمایت از زنان در افغانستان، تمامی بخش های برنامه پروموت که شامل رهبری در بخش های سیاست، تجارت و جامعه مدنی می شود، موفقانهعملی خواهد شد.

در همین حال برخی از فعالان زن در کشور نیز برنامه پروموت را برای زنان افغان موثر دانسته تاکید می ورزند که این برنامه باید توسط زنان تطبیق گردد. شکرپه جلالزی رییس موسسه انکشاف و هماهنگی زنان افغان به رادیو آزادی گفت، این برنامه بسیار باید در راستای نیازمندی های اساسی زنان افغان عملی شود:«این پروژه باید با شفافیت تمام در قسمت اساسات برای زنان به مصرف برسد تا بتوانیم در پروموت تاثیرات خوب و مثبت این پروژه را داشته باشیم در عین زمان نظر من اینست که از طرف خانم های باید تطبیق شود تا از لحاظ اقتصادی خانم ها پا بایستند.»

خانم جلالزی می گوید، در کنار سیاست و تجارت باید در بخش های صحت، تولید و تربیه حقوق زنان افغان باید توجه بیشتر صورت گیرد. به گفته وی، به دلیل موجودیت فساد در مصرف پروژه ها، در سال های گذشته کمک های که بخاطر تقویت زنان به مصرف می رسید موثریت لازم نداشت. با در نظرداشت اینکه پروموت برای زنان افغان در تاریخ امریکا یکی برنمک بزرگ است، فعالان زن تاکید می کنند که این برنامه باید بگونه درست و شفاف تطبیق گردد. (رادیوآزادی)

محمدی: با افراد ...

وی اطمینان داد که در آینده نزدیک ریشه فساد اداری از لوی سارنوالی برچیده خواهد شد.حکومت افغانستان در حالی تلاش دارد تا به فساد اداری در ادارات عدلی و قضایی کشور نقطه پایان بخشد که پیش از این مردم از وجود فساد گسترده در این ادارات شکایت داشتند.پیش این گزارش های وجودداشت که مردم به خاطر نداشتن اعتماد بالای نهاد های عدلی و قضایی کشور جهت حل مشکلات شان بیشتر به محاکم طالبان مراجعه می کنند.در این میان همفقد عبده رییس کمیسیون عدلی و قضایی ویسلی جرگه می گوید که حکومت جدید بخاطر مبارزه با فساد اداری در ادارات دولتی باید از مدرا کار نگیرد:«رییس جمهور فرد اول کشور است و او هیچکس نمی ترسد و بیشترین صلاح و پاسبان در کنارش است کسانیکه متهم به فساد و جرم اند بی آنها مدرا نکتند. بدون لحاظه با آنها برخورد بکند که حداقل وقتی که از اصلاحات در سارنوالی، محکمه

و حکومت آغاز می کنیم آن زمان است تکان بخورند که از بالا شروع شده است و پایان خود آماده گی داشته باشد.» (رادیوآزادی)

ولسی جرگه: ناگز ...

به گفته وی، رخصتی های زمستانی آنها به تاریخ اول دلو آغاز می شود و به اساس پروسیجر آن مجلس، تنها کار و اعتراض کردند که چرا رییس جمهور افغانستان این حمله را محکوم کرده است.پس از حمله روز چهارشنبه، رییس جمهور افغانستان حملهء توریستی بر مجله هفته وار «شارلی ابدو» را شدیداً محکوم کرد.

محمد اشرف غنی در اعلامیه گفت که ترویریزم یک تهدید مشترک در منطقه و جهان است و خواهان تلاش های مشترک در مبارزه با تروریزم شد.

نظیف الله سالارزی سخنگوی ریاست جمهوری افغانستان هم در صحبت با خبرگزاری روتترز گفت که این حمله هیچ توجیه ندارد:

«ما این حمله را شدیداً محکوم می کنیم. کشتار مردمان بی دفاع و ملکی یک عمل زشت تروریستی بوده و برای این عمل وحشیانه هیچ گونه توجیه وجود ندارد. اشرف غنی رییس جمهور افغانستان همدردی خود را در ریس جمهور فرانسه، خانواده های قربانیان و مردم این کشور، ابراز کرده است.» (رادیوآزادی)

والی قندز: به زودی...

ماسترپلان شهری یک سلسله مشکلات و چالش های نیز وجود دارد، چون شارولای قندز برای تطبیق نمودن ماستر پلان پول کافی ندارد.

به گفته آقای صافی از مدت ده سال بدینسو پول شهری و مقانی شاروالی نزد مردم باقی مانده است که تقریباً سه میلیارد افغانی می شود و اگر این پول جمع آوری شود، برای تطبیق ماستر پلان یک اندازه پول آماده می شود: «اگر این پول جمع آوری شود، ما می توانیم یک اندازه بودجه ماستر پلان را آماده کنیم و در آن صورت شاید که بخش زیاد ماستر پلان را تطبیق نمائیم.» از سوی دیگر شهروندان قندز نیز از این اقدام دولت افغان خرسندی می کنند. آن س می گویند که باید ماستر پلان شهری قندز تطبیق گردد تا این شهر قدیمی توسعه پیدا کند. (رادیوآزادی)

تیفا: زمان بر گزاری ...

اعلان نمائید. انتخابات آینده ولسی جرگه بر مبنای قانون اساسی باید تا قبل از ماه سرطان ۱۳۹۴ هجری خورشید برگزار گردد. اما تاکنون هیچگونه آمادگی لازم برای برگزاری این انتخابات از سوی نهادهای مسوول اتخاذ نشده و جدول زمانی آن نیز اعلان نگردیده است. تیفا از رهبران حکومت وحدت ملی خواسته است تا براساس تعهدشان هرچه زودتر کمیسیون اصلاحات انتخاباتی را تشکیل داده و اقامات لازم را برای اصلاحات ضروری انتخابات برادرند. تا شفافیت و اعتبار این پروژه، تضمین گردد.به باور تیفا اگر اصلاحات لازم در قانون انتخابات صورت نگیرد، انتخابات یک بار دیگر با چالش رو برو خواهد شد.

تیفا همچنین گفته است که از اقدامات کمیسیون عدلی وقضایی ولسی جرگه به منظور تعدیل قانون تشکیل وظایف وصلاحات انتخاباتی استقبال می نماید و امیدوار است تا اعضای ولسی جرگه در هماهنگی با نهادهای ناظر انتخابات، تدبیرات لازم را در قانون یاد شده پیش از شروع رخصتی های زمستانی، نهایی و تصویب نمایند. (مرکزی)

سه تن با ده ها ...

وی از دولت خواست که این قاچاقبران، باید مجازات شوند تا برای سایرین عبرت باشد.

قوماندان امنیه فاریاب گفت که نیروهای امنیتی، در سالجاری بیش از یک تن مواد مخدر را کشف و ضبط نموده و ده ها تن را از سوی دیگر، یک مرد ۲۲ ساله شنبه شب در مرکز قیصار توسط افراد مسلح ناشناس در بستر خواب به قتل رسید.

ولسوال قیصار گفت که مقتول میاکل نام دارد وباشنده فریه تون زای است که مدتی میشد فریه خودرا ترک نموده و به مرکز ولسوالی قیصار مسکن گزیده بود. وی مقتول را یک فرد عادی و علت قتل را ناشی از خصومت های قومی و منطوقی خوانده، افزود که بی مظنون این قتل، بازداشت شده است. (پژواک)

پرنامه های رفاه ...

خانم افضلی خاطر نشان نمود که او روی ایجاد زمینه های کار برای افغان ها در خارج از کشور کار کرده است، اما به دلیلی نتایج مثبت در پی نداشت که در این بخش به اقداماتی در سطح بلند نیاز بود.وی افزود: «کشورهای منطقه خصوصاً کشورهای خلیج علاقمند هستند، ولی یک تعهد قوی به کار دارند و به ششست ها بین دو وزیرنی می شود. درسطح بالاتر حتی به سطح رییس جمهور تقاضا شود: به طور مثال هفتنه یی را به راه انداخت و از خانواده ها که با ملاامان خواست که در جمع نمودن گلیم خشونت علیه زنان و دختران جدا بکوشند. (پژواک)

ولسوالان جدید از...

خدمات و استحکام رابطه بین حکومت و مردم را در این ولایت بهبود می بخشد. همچنین در این خیزنامه، اداره ی مسئولان ارگان های محلی از تمام اشخاص واجد شرایط تقاضا بعمل می آورد تا فوریه های رفاقتی را در کابل از کمیسیون اصلاحات اداری و خدمات ملکی و در هرات از دفتر ساچووی اول کمیسیون بدست آورده و درین آزمون شرکت کنند. (مرکزی)

راهپیمایان در ارزگان...

معتنحین بگه نماینده منتخب مردم جترال رازق افغانستان

افغانستان

هفته وویل ، افغان خواکونو له هغه وروسته چې له بهرنيو خواکونو څخه يي د عملياتو واک اخيستی ، په عملي ډگر کې ثابته کړې ده ، چې په مستظه توگه د امنيت د خوندي کولو وړتيا لري نوموړي يادونه وکړه چې خو کاله وړاندي د ۲۰۵ اټل قول اردو قومندانې يوه سپهره ښته وه ، خو نن په کې د نړۍ په کچه پوځي ودانۍ جوړې شوې دي او منظمه اردو په کې مېشته ده ده هيله وښودله ، چې تر اتلوتکو کلونو به د پوځي پل ولسوالۍ تر ټور ټول سيمې پورې د نړيوالې ټولني په مرسته به يو سلو او زر جريبه ځمکه کې د اردو اړوند نور تاسيسات ، د هوايي او ځمکنيو پوځيانو لپاره پوهنځي ، کارنيزيونونه او ودانۍ جوړې شي (پژواک)

سمنگانو کې د هغه وايي چې تير اوړي د يادو ناسوولو وسله والو او طالبانو تر منځ په نېټه کې له ناسوولو وسله والو يو تن ووژل شو او دوه طالبان تپيان وو

د ده په وينا ، د ناسوولو وسله والو ياده ډله له غلو او لار لښکونکو جوړه ده او له خلکو به زور څخه ټولوي دې وايي چې امنيتي ځواکونه خو ځه ځي يادې سيمې ته ورغلي خو دغه کسان ولسي سيمې خو هر ځل چې امنيتي ځواکونه سيمې ته ورشي ، دغه کسان له سيمې ټپتي. (پژواک)

پکتيکا د لسگونو ...

د راتلونکي کال په اوږدو کې پاي ته ورسېږي چې له امله به يي سلگونه ځايي کورنۍ تړي کته واخلي.

د پکتيکا د ولايتي شورا رييس افر خان سلېمان څو لږ پړواک اژانسي ته وويل چې په دې ولسوالۍ کې له پيله تر اوسه د ښارغونې کارونه نه يو لټسره شوي د سلېمان خېل په ووه ، دوی به د دغو پړوو څار وکړي او هڅه به وکړي چې په ښه کيفيت جوړي او کټې اخيستی ته وړاندي شي

د جاني خپلو ولسوالۍ قوڼي مشر عبدالکريم پړواک اژانسي ته وويل د يادو پړوو له امله به ډېرې ځايي وگړو ته د کار زمينه برابره شي او تر کټې اخيستي وروسته به ځايي خلکو ته اسانتياوې برابرې کړي (پژواک)

مسعود: زمين های غصب...

وزارت شهرسازی و مسکن هدایت داد منارلی را که در تپه ها و کوه های شهر کابل اعمار شده، باید سرحد تعیین و برای شان زمین های رهایشی نویند کرد: تا تپه ها و کوه ها سرسبز باقی بماند.مسوولین وزارت شهرسازی و مسکن وعده سپردند که در قدم نخست، در هفته جاری سروی را در کوه کول شمشت خان شهر کابل، راه اندازی خواهند کرد.حامد جلیس سرپرست وزارت شهرسازی و مسکن گفت که در گذشته، توزیع شهرک ها به اساس ماسترپلان صورت گرفته است که این، جزء وظیفه آن وزارت می باشد.وی علاوه نمود که آنها تلاش دارند تا در آینده مشکلات موجود را حل کنند و برنامه های خوبش را در هماهنگی با سایر ارگان های ذیربط به پیش ببرند. جواد بیکسار رییس اداره اراضی گفت که در حال حاضر، ۳۵۵شهر غیرقانونی در سطح کشور اعمار گردیده که در جمله ۵۰ شهرک آن در شهر کابل وجود دارد. موصوف افزود که در طی سیزده سال گذشته، بدون هماهنگی میان ارگان های ذیربط، زمین ها توزیع گردیده و در آن شهرک های غیرقانونی اعمار گردیده است.

به گفته وی، این زمین ها از سوی شاروالی و وزارت شهرسازی و مسکن توزیع گردیده است.

عبدالاحد واحد سرپرست شاروالی کابل، ادعای اداره اراضی را رد نموده گفت که طی سال های گذشته، زمین برای ۱۸ شهرک در شهر کابل، از سوی شاروالی توزیع گردیده و فعلا این اداره، با اسناد و شواهد نیز حاضر به جواب می باشد. وی تصریح کرد که باقی شهرک ها، از سوی وزارت شهرسازی و مسکن توزیع شده است. (پژواک)

مردم از تشخیصی ...

پاکستان بیرم داکتر های اینجا تشخیص کردند که دخترم تومور دارد گاهی می گفتند که تومور در بطن خود دارد و گاهی من و دخترم گریه می کردیم چون گفتند که تداوی آن در کابل امکان ندارد اما وقتی از پاکستان نتایج آمد تومور نبود.«مریم یکی دیگر از بیمارانده های شهر کابل نیز شکایت مشابه دارد، او می گوید به دلیل عدم تشخیص درست بیماری پدرش او را از دست داد:«بخاطر تشخیص نادرست داکتران پدرم را از دست دادم تکلیف جدی داشت و سرطان بود درست تشخیص نتوانستند وقتی پاکستان رفت گفته بودند که اگر در وقتش درست تشخیص می شد متوانستیم تداوی کنیم.» خانم مریم همچنان گفت که دیگر نمی تواند به تشخیص لابراتوارها و تداوی داکتران در کابل اعتماد کند.

بر علاوه نچسلا و مریم شکایت های دیگری نیز از عدم تشخیص و تداوی درست در کابل و ولایات افغانستان موجود است، بیماران و مریداران می گویند، پول های هنگفتی را بخاطر تشخیص و تداوی بیماری ها به مصرف می رسانند اما نتیجه لازم به دست نمی آورند.گفته می شود که مشکلات در بخش صحنی در افغانستان سبب شده که روزانه صد ها تن از افغان ها جهت تشخیص و تداوی بیماری های شان به کشور های هند، پاکستان و ایران بروند. داکتران نیز این مشکل را می پذیرند و می گویند که نبود لابراتوار های مجهز و معیاری سبب شده تا آنان نتوانند امراض را درست تداوی کنند.

داکتر ولید یوسفزی در مورد به رادیو آزادی چنین گفت:«اکثراً اشتباهات از سوی داکتران صورت می گیرد اما به دلیل اینکه لابراتوار های مجهز نداریم و غلطی از سوی لابراتوار ها صورت می گیرد.»بمه باور داکتران، تشخیصی نادرست از سوی لابراتوار ها در بسیاری موارد باعث تشدید بیماری می گردد و عواقب خطرناکی را در پی دارد.

مسوولان لابراتوار ها نیز تا حدی این مشکل را می پذیرند اما تاکید می کنند که تشخیص نادرست بیماری ها بیشتر از سوی افرادی غیر مسلکی که با معاش کم از سوی برخی از لابراتوارها گماشته شده اند صورت می گیرد.

مشرانوجرگه هفته ...

و این مشکل، بالای امنیت تاثیر بد دارد. اما فضل هادی مسلمیار رئیس مشرانوجرگه، همسکاری سردم را با دولت در تامین امنیت لازم دانسته و از حکومت خواست که برای تامین امنیت تلاش بیشتر نماید.

مسلمیار افزود که روز سه شنبه آینده، مسوولین امنیتی را به جلسهٔ عمومی فرا می خوانند تا در مورد وضعیت امنیتی معلومات بدهند.

یک موسسه آموزشهای...

دروازه آموزشگاه می ایستند تاحرف امیدوارکننده ازآغاز دوباره دروس خود بشنوند اما ناامید بر می گرد.دوی که صورتش ازشدت سرما سرخ شده بود و دستپاشی رابه همدیگر فشارمیداد، به آژانس خبری پژواک گفت: «هنوز دو ماه از فراغتم مانده، در چهار ماه کار را خوب یاد گرفته و فعلا در سراسر ا غزنی دکان ویرنگ کاری دارم.»

این جوان که تا سنف هشتم درس خوانده و نظر به وضعیت خراب اقتصادی نتوانسته به درس ادامه بدهد و در این کورس جهت آموزش آمده، پیشنهاد نمود که این آموزشگاه دوساره فعال شود تا آنها بتوانند که دورهٔ آموزشی را تکمیل کرده و سند رسمی هم به دست بیاورند.

علوهاب حکیمی مسوول اداری موسسه امداد و توسعه بصیرت گفت این یک موسسهٔ خیریه است که از جانب سردم ایران در سال ۱۳۸۲با توافق وزارت کار و امور اجتماعی در ریاست قوای بشری در ساحتهٔ شاه دو شمشیره علیه الرحمه تاسیس گردید. وی افزود که این نهاد آموزشی درهشت رشتهٔ تنی و حرفوی چون لدنوائی، برق تعمیرات، تخنیک ماشین موتر، خیاطی زنانه، کمپیوتر افس، کمپیوتر مقدماتی، سیم پیچی ترانسفارمر یا لوازم خانه فعالیت میکند و اسال تاسیس تاکنون، شش هزار جوان از این نهاد فارغ و به کاردر عرصه مربوطه شان پرداخته اند. حکیمی علاوه کرد که در فارغان خود هیچگیری کرده که شاگردان اسال آموزش بخش های آزاد در شرکت های رسمی دوایر دولتی، مطبوعات، تلویزیون ها، میداا هوایی کابل در بخش های آموزش خود شان کار میکنند.به گفتهٔ وی، از سه ماه بدینسو معینت مالی وزارت کار و امور اجتماعی، مکتوبی برای آنها فرستاده که به این تعمیر بپردازند و باید تعمیر را تخلیه کنند.وی افزود که جزیاتی که ۳۰۰ شاگرد در دو شفت دراین موسسه درس میخوانند و هنوز پروژه درسی شان خاتمه نیافته، برای این نهاد مشکل است که تعمیر را رها کند. (پژواک)

مردم ولسوالی چهار...

پژواک گفت که در گریسر درقریه های مجازات خوینیه برای چند ساعت متحرک بود و یک زن و یک طفل، بر اثر اصابت راکت بر یک منزل مسکونی مجروح گردیده است.وی افزود که چندمنزل مسکونی دیگر نیز خساره برداشته و مواد سوخت و علوفهٔ حیوانی آن طعمهٔ حریق شده است.این باشنده بانفاد از طرفین درگیر، علاوه کرد: «درجریان پاکیزگی ها نباید به مردم مسلح آسیب برسد.»سیدانوررحمتی سرپرست ولایت غور می پذیرد که مردم عمل متضرر گردیده؛ اما می گوید که محامل آن مخالفان مسلح بوده اند.وی گفت که دراین درگیری، دو مخالف مسلح کشته شده و سه تن دیگر جراحات برداشته است. (پژواک)

باغداران شمالشرق ...

وی به اژانس خبری پژواک گفت که نهال ها شامل توت، زردآلو، شفتالو، سیب، ناک وغیره بوده که از اینطریق باغداران، رشد قابل ملاحظه ای خواهد نمود.باغداران، این برنامه را موثر تشخیص نادرست داکتران پدرم را از دست داد:«بخاطر تشخیص نادرست داکتران پدرم را از دست دادم تکلیف جدی داشت و سرطان بود درست تشخیص نتوانستند وقتی پاکستان رفت گفته بودند که اگر در وقتش درست تشخیص می شد متوانستیم تداوی کنیم.» خانم مریم همچنان گفت که دیگر نمی تواند به تشخیص لابراتوارها و تداوی داکتران در کابل اعتماد کند.

بر علاوه نچسلا و مریم شکایت های دیگری نیز از عدم تشخیص و تداوی درست در کابل و ولایات افغانستان موجود است، بیماران و مریداران می گویند، پول های هنگفتی را بخاطر تشخیص و تداوی بیماری ها به مصرف می رسانند اما نتیجه لازم به دست نمی آورند.گفته می شود که مشکلات در بخش صحنی در افغانستان سبب شده که روزانه صد ها تن از افغان ها جهت تشخیص و تداوی بیماری های شان به کشور های هند، پاکستان و ایران بروند. داکتران نیز این مشکل را می پذیرند و می گویند که نبود لابراتوار های مجهز و معیاری سبب شده تا آنان نتوانند امراض را درست تداوی کنند.

افغانستان

هفته وویل ، افغان خواکونو له هغه وروسته چې له بهرنيو خواکونو څخه يي د عملياتو واک اخيستی ، په عملي ډگر کې ثابته کړې ده ، چې په مستظه توگه د امنيت د خوندي کولو وړتيا لري نوموړي يادونه وکړه چې خو کاله وړاندي د ۲۰۵ اټل قول اردو قومندانې يوه سپهره ښته وه ، خو نن په کې د نړۍ په کچه پوځي ودانۍ جوړې شوې دي او منظمه اردو په کې مېشته ده ده هيله وښودله ، چې تر اتلوتکو کلونو به د پوځي پل ولسوالۍ تر ټور ټول سيمې پورې د نړيوالې ټولني په مرسته به يو سلو او زر جريبه ځمکه کې د اردو اړوند نور تاسيسات ، د هوايي او ځمکنيو پوځيانو لپاره پوهنځي ، کارنيزيونونه او ودانۍ جوړې شي (پژواک)

راهکارهای مقابله با استرس: برخورد چالشی با افکار منفی

عسدهای فکر می‌کنند استرس فقط ناشی از اتفاقات ناخوشایند مانند تصادف، از دست دادن عزیزان، شغل، بیماری و... است، در حالی که رویدادهای مثبت مانند ازدواج، بچه‌دار شدن و نیز هر تغییر خوب دیگری که در زندگی ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند استرس‌زا باشد.

استرس یا فشار روانی واکنش بدن به هرگونه تغییر و برهم خوردن تعادل است که حال می‌تواند این تغییرات مثبت یا منفی باشد.

برای مقابله با استرس، باید اعتبار افکار منفی خود را به چالش بکشید. البته فقط موانع و چالش‌ها نیستند که استرس‌زا هستند، بلکه بسیاری از تغییرات مثبت و منفی که در زندگی رخ می‌دهند، مانند امتحانات دوران دانش‌آموزی، آزمون کانکسور، جبه‌جایی جغرافیایی یا مکانی، ازدواج، بارداری، ترغیب درجه و گرفتن مسئولیت هم می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی فرد را برهم بزند.

بسیاری مواقع استرس علاوه بر آثار روحی، آثار جسمی نیز در بدن دارد مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، گرم و داغ شدن پریدن عضلات بدن و تکرر ادرار. البته آثار روانی استرس نیز می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی شما را برهم زند.

بسیاری مواقع استرس علاوه بر آثار روحی، آثار جسمی نیز در بدن دارد مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، گرم و داغ شدن پریدن عضلات بدن و تکرر ادرار. البته آثار روانی استرس نیز می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی شما را برهم زند.

بسیاری مواقع استرس علاوه بر آثار روحی، آثار جسمی نیز در بدن دارد مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، گرم و داغ شدن پریدن عضلات بدن و تکرر ادرار. البته آثار روانی استرس نیز می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی شما را برهم زند.

بسیاری مواقع استرس علاوه بر آثار روحی، آثار جسمی نیز در بدن دارد مانند افزایش ضربان قلب، تعداد تنفس، گرم و داغ شدن پریدن عضلات بدن و تکرر ادرار. البته آثار روانی استرس نیز می‌تواند فشار روانی ایجاد کرده و تعادل روانی شما را برهم زند.

عوامل استرس‌زا (استرسور) به دو دسته تقسیم می‌شوند:

۱- عوامل بیرونی
اتفاقات منفی و مثبت زندگی مانند ازدواج کردن، جزو عوامل بیرونی محسوب می‌شوند. اتفاقات منفی مانند افرادی که عزیزان خود را از دست می‌دهند، عیازات‌های دادگاهی یا رویدادهای بزرگ و کوچکی که هر روزه فرد را درگیر می‌کنند، مثل ایستادن در صف، زندگی در محله‌های شلوغ یا محله‌هایی که دارای امکانات کافی نیست؛ همیشه باعث آزار و اذیت افراد می‌شود.اندیشمندان معتقدند،اگر رویدادهای کوچک به‌طور پیوسته رخ دهد و همیشگی باشد تاثیرش بیشتر از رویدادهای بزرگ منفی است.

۲- عوامل درونی
افکاری که افراد درباره خود، آینده و دیگران دارند نیز می‌تواند استرس‌زا باشد.

افراد که دیگران را همیشه خطرناک و غیرقابل ائمن می‌دانند این طرز تفکر همیشه باعث می‌شود افراد در حالت گوش به زنگ باقی بمانند و این حالت باعث تشدید برانگیختگی و استرس می‌شود.

کسانی که درباره خود مثبت فکر نمی‌کنند و خودشان را ضعیف و ناکارآمد می‌دانند نیز استرس را تجربه می‌کنند و اعتماد بنفس پایینی دارند. بنابراین این باورهای غلط می‌تواند یکی از عوامل درونی استرس باشند. ویژگی‌های شخصیتی نیز می‌توانند منبع درونی استرس باشند. افراد کمال‌گرا، بدبین و افرادی که اعتقادپذیر نیستند، افرادی که «کناکشی» عمل می‌کنند (قبل از فکر، عمل می‌کنند)، از جمله افرادی هستند که در معرض استرس شدید قرار دارند و بیشتر از دیگران استرس را تجربه می‌کنند.

چه میزان استرس برای بدن ضروری است؟
انسان‌ها برای داشتن یک زندگی طبیعی و سالم به میزان محدودی فشار روانی نیازمند هستند. به نظر می‌رسد برای این‌که دستگاه عصبی درست کار کند، لازم است کمی تحریک شود اما در عین حال، فشار روانی شدید یا طولانی آسیب جسمانی و روانی به بار می‌آورد.

واقعیت این است که واکنش استرس در بدن یک نوع سازگاری زیستی طبیعی است که به انسان‌ها کمک می‌کند تا در صورت رویارویی با شرایط خطرناک و استرس‌زا با نشان دادن واکنش سریع، جان خود را حفظ کنند. انسان برای این‌که از حالت یکناوختی خارج شود به میزان (حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد) در طول روز به برانگیختگی نیاز دارد. طبیعی است همیشه تغییرات مثبت، استرس به همراه دارد و اگر قرار باشد افراد از آن اجتناب کنند، تغییرات اتفاق نمی‌افتد.

هر چالش و هر تغییر مثبتی می‌تواند استرس داشته باشد اما سطح استرس آن‌قدر بالا نیست که باعث افت عملکرد فرد شود. استرسی مخرب است که بر سطح عملکرد فرد تأثیر دارد.

سطح استرس یا برانگیختگی خوب تا یک حدی برای زندگی طبیعی لازم است و افرادی که برانگیختگی و تأثیری ندارند خیلی نامالی به رویارویی با چالش‌ها دارند.

در بعضی جاها لازم است وقتی می‌خواهیم یک تغییر مثبت در زندگی ایجاد کنیم خود به پیشسواز استرس برویم مانند افرادی که مهاجرت داوطلبانه می‌کنند.

چه زمانی استرس مخرب است؟
استرس زمانی مخرب است که روی کارآیی فرد تأثیر داشته و باعث افت عملکرد یا رنج فرد شود و فرد کارآیی رفتار و ذهنی خود را از دست بدهد که در این موقع می‌گوییم استرس مخرب است.

چه زمانی به استرس بیماری می‌گوییم؟
اگر نتوانیم از استرس حاصل از استرس را از بدن تخلیه کنیم به تدریج سلامت جسمانی و روانی خود را از دست می‌دهیم.

براساس طبقه‌بندی‌های انجام شده اگر یک فرد نتواند با اتفاق یا یک رویداد منفی طی یک دوره یک تا دوساله کنار بیاید طبیعتاً این استرس را بیمارگونه می‌دانیم، یعنی زمان طولانی فرد نتوانسته با آن موضوع کنار بیاید.نشانه‌هایی که نه‌تنها شدید است بلکه بر عملکرد نیز تأثیر دارد و فرد کارآیی خود را از دست می‌دهد و نمی‌تواند خوب بخوابد و مطالعه کند. به‌طور کل آدم مقاوم به استرس نداریم و همه انسان‌ها به نوعی آسیب‌پذیر اما بعضی کمتر آسیب‌پذیر و برخی هم مقاوم هستند.

را‌حل‌های مقابله با استرس:

برخی افراد مقاوم هستند و نشانه‌های خفیف‌تری از خود نشان می‌دهند و زودتر با این فقیهه کنار می‌آیند. مثل افرادی که همیشه خود را آماده کرده‌اند خطر، تغییر و رویدادهای منفی را برای خود یک چالش می‌دانند نه یک مصیبت یا کسانی که اعتقادات مذهبی و به خدا توکل و نسبت به خودشان باور مثبت دارند از عهده مشکلات برمی‌آیند و طبیعتاً بهتر می‌توانند با رویدادهای استرس‌زا مقابله کنند.

برای مقابله با نشانه‌های بدنی استرس انجام برخی تمرین‌های ساده و آسان مانند مشکلاتی بی‌دنی، تکرر ادرار مشکلات گوش، سوزش معده و تنفس سریع یوگا، تنفس دیافراگمی (شکمی)، آرمیدگی و در حالت شدید دارو درمانی پاسخگو است.

کسانی مقاوم هستند که سبک زندگی سالم، خواب و ورزش مناسب دارند. این راهکارها برای همه جواب می‌دهد ولی بلافاصله نیست اما اگر مداومت کند و بکاربرداری داشته باشد کمک‌کننده است.

برای نشان‌های شناختی استرس که همان افکار منفی است باید فنون شناخت و تغییر افکار منفی و مبارزه با آن را یاد گرفت که روانشناسان نیز می‌توانند در این زمینه کمک‌کننده باشند و مهارت‌های چالشی را به فرد آموزش دهند.ما باید با بگیریم چگونه ذهنی و به خدا توکل و نسبت تخلیه کنیم و به شیوه مثبت برای مدیریت استرس حل مسأله را یاد بگیریم. افراد باید مهارت حل مسأله و مذاکره را بلد باشند تا در برابر استرس و رویدادهای منفی یا چالش‌های استرس‌زا اقدام می‌کنند مقابله کنند تا از همه فرو ناشی.

پرخوری راه ناسالم مبارزه با استرس؟

برخی برای مقابله با استرس به پرخوری و ورزش سنگین، سگرت والکل روی می‌آورند که راههای مقابله ناسالم با استرس هستند. همچنین درددل کردن با یک دوست یا معشاور و یافتن راه‌حلی برای موضوعی که باعث استرس شده یکی از راههای مقابله با استرس است. برخی رویدادهای استرس‌زا راحل ندارند و فرد باید با آنها کنار بیاید و برخی مواقع راحل دارد که باید جست‌وجو کرد.