



A T I Y E H N O

دل نوشت



حنازنگنه

روزنامه‌نگار

بازنشستگی؛ درپچه‌ای روشن به تجربه‌های تازه

«بازنشستگی» اگر چه به همراه خود فراغت و آسودگی خیال را به همراه دارد، اما در بطن ماجرا دوران پرفرازونشیبی نیز به شمار می‌رود؛ دورانی که با توجه به شرایط اقتصادی و اقلیمی هر فرد بازنشسته شکل و شمایل خاص خود را خواهد داشت. با تمام این تفاسیر وقتی پای صحبت افراد بازنشسته می‌نشینیم اغلب در این مسأله هم‌نظر هستند که این دوران با تصورات‌شان تفاوت‌های عمده دارد و ناشناخته بودن آن سبب می‌شود دنیایی مبهم را پیش روی خود داشته باشند. این بار پای صحبت‌های پزشکی که سال‌هاست وارد روزهای بازنشستگی خود شده نشستیم تا شرح این دوران مبهم را از زبان او بشنویم. «محمد باقری» جراح و متخصص بیماری‌های چشم که چند سالی است در حال سپری کردن اوقات بازنشستگی است. باقری درباره روز بازنشستگی خود چنین می‌گوید: «واقعیت این است که در روز بازنشستگی احساس خوشایندی داشتم، چرا که ۴۰ سال در خدمت به هموطنانم در امر خطیر درمان، با تمام استرس‌های حرفه‌ام روبه‌رو شدم و جنگیدم. شغل بسیار حساسی داشتم که به طور حتم باعث استرس می‌شد و این کار را برای من سخت کرده بود. برای همین از اینکه توانستم خالصانه خدمت کنم و روزهای خدمتم را بدون مشکلی سپری کنم و به بازنشستگی برسم، خوشحال بودم و احساس خوبی داشتم.» این پزشک بازنشسته از روزهای جنگ و حضورش در مناطق جنگی برای‌مان گفت: «من در دوران دفاع مقدس پزشک عملیات‌های متعددی بودم و به مناطق جنگی داوطلبانه کمک کردم. صحنه‌های دلخراشی در آن سال‌ها مشاهده کردم و واقعا در روحیه من تأثیر گذاشته بود. با این حال، خوشحالم که فرصت این را داشتم در جبهه به سربازان و رزمندگان کشورم خدمت کنم.» وی تقریحات و فعالیت‌های خود در روزهای بازنشستگی را اینگونه شرح می‌کند: «بازنشستگی برای من به معنای پایان توانمندی‌ام نبود بلکه درپچه‌ای برای ورود به دنیای جدیدی از زندگی‌ام بود. اینکه زمان بیشتری در کنار همسر و فرزندانم سپری می‌شود به من حسن نایی القا می‌کند. من هم سعی کردم از این لحظات بهترین استفاده و بیشترین لذت را ببرم.» وی نظر خود را در مورد تغییر سبک زندگی بعد از این دوران اینگونه بیان می‌کند: «قطعا دوران بازنشستگی سبک زندگی‌ام را دچار تحول کرده است. در دوران خدمت کشیک‌های طولانی مدت در بیمارستان گذراندم و ممکن بود ساعت‌هایی خوابی مهمان من باشد یا غذای مناسب در زمان‌های مشخص روز نخورم، اما با شروع دوران فراغت برنامه زندگی‌ام روی غلنگ افتاد. بیشتر به سلامت خود اهمیت می‌دهم. جمعه‌ها به همراه همسر به کوه می‌رویم و در دل طبیعت ورزش می‌کنیم. سعی می‌کنم مراقب وضعیت جسمانی خودم باشم. از همه مهمتر اینکه من از آن جراحی‌های پراسترس و سنگین دور شدم و این بزرگترین تغییر سبک زندگی برای من به شمار می‌رود.»

۱۶

دوربرگردان

“

تیم شهید ابراهیم هادی

برای‌شان عجیب است که یک روحانی مربی فوتبال باشد. شاید آن‌ها نمی‌دانند عشق به فوتبال در رگ و خون اهالی جنوب جاخوش کرده است. این زمین خاکی که چند سالی است برای من بستر کشف استعداد پسرک‌های عشق فوتبال هرمزگان شده، مأمنی است که وقتی روی خاکش پامی‌گذارم، پرت شوم به روزهای خوش کودکی و گل کوچیک‌های وسط ظهر زیر آفتاب داغ. ما حالا در کنار هم یک تیم واقعی داریم و فوتبال را زندگی می‌کنیم. قرار است از دل این زمین خاکی، آینده‌های فوتبال ایران را تربیت کنیم. اتفاقی که به آن ایمان داریم و قولش را هم از «ابراهیم هادی» گرفته‌ایم که حالا تصویرش نقش بسته روی پیراهن‌های تیم کوچک‌مان.

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تأمین اجتماعی) • مدیر مسئول: روح‌الله عطریان
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری • صفحه‌آرا: کتیون رحیمی • عکس: پویا بازارگرد، پرتو جغتایی • ویراستار: کورش اشرفی
- حروفچین: اکرم خاکپور • ناظر چاپ: علی توتونی
- نشراتی: میدان آرزائتین • خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲ • تلفن: ۴۵۴۳۴-۰۲۱ • تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲ • www.atiyehno.ir • چاپ: هنر سرزمین سبز

• یکشنبه ۶ شهریور ۱۴۰۱ • شماره ۳۴۸



کم‌تحرکی؛ بلای جان کارمندان

کنار ش

انفجار دفتر نخست‌وزیری در هشتم شهریورماه سال ۱۳۶۰ و شهادت دو یار دیرین اسام خمینی (ره) و انقلاب و دو اسوه علم و تقوا، شهید محمدعلی رجایی، رئیس‌جمهور و محمدجواد باهنر، نخست‌وزیر که نمونه‌ای از دولتمردان مردمی بودند، موجب شد هر سال اول تا هشتم شهریورماه را «هفته دولت» نامگذاری کنند و در این میان روز چهارم شهریورماه به روز کارمندا اختصاص یابد؛ روزی که در آن به منظور تجلیل از کارگزاران دولت جمهوری اسلامی و ارج نهادن به خدمت، با تبیین ملاک‌های انتخاب، کارمندان نمونه به عنوان نمایندگان خیل عظیم کارکنان نظام در اقصی نقاط کشور، انتخاب و مورد تشویق و تقدیر قرار می‌گیرند. فراسیدن روز کارمند و هفته دولت فرصتی شد تا به موضوعی بپردازیم که برای قشر کارمند بسیار حائز اهمیت بود؛ لکن زندگی ماشینی، فشارهای اقتصادی، دوشغله یا چندشغله بودن و حجم گسترده کار، موجب شد در چند سال اخیر توجهات لازم به این مقوله صورت نگیرد. موضوع «ورزش کارمندان» و لزوم آن برای افزایش بازدهی و همچنین سلامت جسمانی این افراد که اغلب به دلیل کم‌تحرکی و در اصطلاح «پشت‌میزنشینی» در معرض خطرات بسیاری است.

خطرات جسمی و روانی در کمین کارمندان

اغلب فعالیت‌های حرفه‌ای شغلی که از آن با عنوان «کارمندی» یاد می‌شود، شغل‌هایی هستند که با رایانه، اینترنت، هوش مصنوعی و مواردی از این قبیل پیوند خورده‌اند. بدون شک این موضوع نشان‌دهنده این است که نقش فعالیت جسمانی در شغل‌های اینچنینی بسیار

اندک و کم‌رنگ بوده و کارمند نیازمند این است که برای دوری از امراض ناشی از کم‌تحرکی، ورزش را به طور حتم در برنامه و سبک زندگی خود لحاظ کند. دنیای امروز، به‌ویژه برای کارمندان، دنیایی سراسر ماشینی بوده و این مسأله به شکلی فزاینده در حال رشد است. کارمندان ساعت‌ها پشت میز نشسته‌اند و فقط از دو حس بینایی و لامسه جهت انجام فعالیت روزانه استفاده می‌کنند و این موضوع ممکن است برای سلامتی خطرات بزرگی را به همراه داشته باشد. همچنین مواجهه با ساعات کاری طولانی باعث افزایش استرس و کاهش راندمان کارمندان و کارکنان شده است. مرور پژوهش‌های متعدد ملی در بردارنده دو نکته اساسی است: نخست آنکه آمار دقیقی از وضعیت فعالیت ورزشی کارمندان در کشور ارائه نشده و علاوه بر این، آمارگیری دقیق و جامعی از وضعیت سلامت کارمندان نیز به تفکیک گونه‌شناسی آن، صورت نگرفته است. نتایج تحقیقات گسترده نشان داد بیشتر کارمندان در درازمدت به اختلالات اسکلتی-عضلانی مبتلای می‌شوند. محققان نشان داده‌اند اختلالات عضلانی-اسکلتی یکی از عوامل شایع ناتوانی و آسیب‌های شغلی و کناره‌گیری از کار است. این مشکل علاوه بر تحمیل هزینه‌های گزاف بر سازمان در طولانی‌مدت موجب بروز بیماری در سیستم بدن کارمندان و کارکنان می‌شود که در صورت تداوم سبب خستگی جسمانی و به دنبال آن خستگی عاطفی کارکنان و در نهایت فرسودگی شغلی می‌شود؛ لذا برای دستیابی به تعامل کامل بین کارمند و سازمان، سازمان‌ها باید سبک زندگی سالم را ترویج کنند. یکی از راه‌های ترویج سبک زندگی سالم، تشویق کارکنان به شرکت در فعالیت‌های ورزشی است.

فعالیت ورزشی؛ راه‌حل مسأله

بین راه‌های مختلفی که به سلامت کارکنان و افزایش کارکرد و تمرکز آنها در کار وجود دارد، فعالیت بدنی و ورزش در محیط کار یکی از راه‌های تضمین شده برای بهره‌وری کارکنان و همچنین تضمین سلامتی جسمی آن‌ها است. شواهد و نتایج به دست آمده از تحقیقات علمی و تجربی نشان داد تعمیم و گسترش ورزش در واحدهای صنعتی و خدماتی و سازمان‌های بخش عمومی، ارزش‌های فرهنگی در محیط کار را ترقی داده و آمادگی‌های ذهنی و جسمی لازم برای تحرک و چالاک‌ی نیروی کار برای جلوگیری از بروز هرگونه حوادث احتمالی حین انجام کار را فراهم آورده است. همچنین ارتقاء قابلیت و توانایی‌های نیروهای کار را جهت انجام امور محوله بهبود می‌بخشد. در این میان باید به این نکته توجه داشت فهم کارفرما؛ وضعیت سلامت کارمندان قبل از هرگونه اقدامی ضروری به نظر می‌رسد. بررسی مشکلات حوزه سلامت، سبک زندگی و نیازمندی‌های حوزه ورزشی، باید به طور دقیق انجام شود. به‌ویژه شرکت‌هایی نظیر خودروسازی‌ها، هلدینگ‌ها و کارخانجات گوناگون که پتانسیل اجرای سازوکارهای کارآمد بهبود فعالیت‌های ورزشی را دارا هستند باید اقدامات اولیه را در این مسیر انجام داده و چراغ این راه را روشن کنند. موضوع دیگر این است که یکی از ظرفیت‌های بالقوه در سراسر کشور، اماکن ورزشی موجود است که می‌توان با تخصیص آن به کارمندان از این ظرفیت به صورت بهینه‌ای استفاده کرد. بنابراین با هماهنگی بین دستگاهی و بهره‌ور کردن اماکن ورزشی شرایطی فراهم خواهد شد تا کارمندان بتوانند ساعاتی مشخص را به انجام فعالیت ورزشی اختصاص داده و خود را در برابر آسیب‌های احتمالی فیزیکی، ایمن سازند.

ضرورت ورزش در ساعات اداری

نتایج پژوهش‌های علمی نشان داد کارمندان می‌توانند با حداقل ۳۰ دقیقه انجام فعالیت ورزشی روزانه از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند. اما یک مشکل اساسی در این بین وجود دارد و آن این است که کارمندان وقت چندان آزادی برای انجام ورزش ندارند و یا اینکه نمی‌خواهند به میل خود ورزش کنند؛ زیرا کارمندان از صبح تا پایان وقت اداری در اداره به سر می‌برند. آنچه مسلم است بعد از زمان اداری معمولاً وقتی برای ورزش داوطلبانه وجود ندارد و اگر هم اندک زمانی باشد معمولاً کارهای فرعی مانند تفریح بر ورزش کردن ترجیح داده می‌شود، زیرا هیچکس مجبور به ورزش کردن در زمان غیراداری نیست. به عبارت ساده‌تر، ورزش کردن نوعی کار شخصی محسوب نمی‌شود تا کارمندان به انجام آن در زمان غیراداری بپردازند. بنابراین به دلیل اینکه در زمان غیراداری نمی‌توان کارمندان را به صورت مؤثر به ورزش کردن ترغیب کرد؛ لذا کارشناسان علم مدیریت پیشنهاد می‌کنند محلی مناسب با امکانات ورزشی در سازمان در نظر گرفته شود تا کارمندان روزانه ۳۰ دقیقه از وقت اداری و یا پس از پایان وقت اداری و قبل از رفتن به منزل را به صورت منظم و اجباری به ورزش بپردازند. به عبارت بهتر ورزش به صورت یکی از کارهای لازم‌الاجرای روزانه کارمندان در تأیید اداری محسوب شود. نباید فراموش کرد که ورزش کردن می‌تواند چه فواید قابل توجهی برای قشر کارمند به ارمغان بیاورد؛ فوایدی که در نهایت نه فقط شخص کارمندان که شرکت‌ها و مؤسسات نیز به موازات افزایش بهره‌وری و بهبود سلامت روانی و جسمی کارمندان خود از آن بهره خواهند برد.

اصول تأمین اجتماعی

- گردآوری: دپارتمان تأمین اجتماعی دفتر بین‌المللی کار
- ترجمه: حسین مشیری تبریزی، علی‌ماهر
- ناشر: مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی

معرفی کتاب

تأمین اجتماعی به مفهوم کنونی خود، نتیجه یک تحول تاریخی و ثمره یک مبارزه طولانی است که با احساس نیاز انسان به موضوع «امنیت اقتصادی» در رؤیاریوبی و مواجهه با خطرات اجتماعی آغاز شد. این پدیده با تحولات اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و فکری جوامع انسانی متحول شد مسیری پر پیچ‌وخم را طی کرد و در نهایت وضع کنونی خود رسید. پرداختن به مقوله‌ای به نام «تأمین اجتماعی» مسأله و محور اصلی جوامع در هر برنامه توسعه اقتصادی و اجتماعی محسوب می‌شود. از این رو از آن‌ه تنها به عنوان «ایزار و بستر توسعه» بلکه یکی از «اهداف توسعه پایدار» یاد کرده و نام می‌برند. کتاب «اصول تأمین اجتماعی» با ترجمه علی



ماهر و حسین مشیری تبریزی در سال ۱۳۹۶ به کوشش مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی منتشر شد. این کتاب از سری کتاب‌های اصلی و بنیادی در راستای معرفی اصول تأمین اجتماعی است که توسط «دپارتمان تأمین اجتماعی دفتر بین‌المللی کار ژنو» و با همکاری «مرکز بین‌المللی آموزش دفتر بین‌المللی کار» تهیه و تدوین شده است. هدف اولیه این کتاب کمک به کشورهایی است که نظام‌های تأمین اجتماعی در آنها عملیاتی نشده و یا نیاز به بهبود و اصلاح آن وجود دارد. این کتاب به شکلی ساده، خلاصه و البته جامع، اصول اساسی و اولیه تأمین اجتماعی و مفاهیم این حوزه را مورد بحث و بررسی قرار داده و اطلاعات مفید و کاربردی برای ورود به مباحث حوزه تأمین اجتماعی ارائه می‌دهد. در این کتاب به این موضوع پرداخته شده که تأمین اجتماعی در معنای عام خود، حوزه‌های حمایتی و بیمه‌ای را دربر می‌گیرد و در معنای خاص صرفاً شامل بیمه‌های اجتماعی است. بیمه اجتماعی مهمترین سازوکار همبستگی اجتماعی

در جوامع مدرن به شمار می‌آید. بیمه اجتماعی شرایطی را فراهم می‌کند تا گروه‌های مختلف اجتماعی، مخاطرات شغلی و اجتماعی خود را با هم سهیم شوند. در دوران جدید و با توجه به تغییرات جمعیتی، تغییر در ترکیب مشاغل، بروز و نمود مخاطرات جدید، و مواردی از این دست، به تدریج دامنه فراگیری نظام بیمه‌ای از مشاغل دستمزدی به مشاغل غیردستمزدی نیز گسترش یافته است. بدین معنا که در دهه‌های اخیر نظام بیمه‌ای تلاش دارد تا با ادغام تمام نیروی کار پیامدهای منفی ناشی از انواع دوگانگی‌های بازار کار را پیشگیری و جبران کند. در این راستا، درک جایگاه و اهمیت نظام بیمه‌ای در لایه‌های مختلف جامعه و ارتباط آن با حیات اجتماعی افراد و خانواده‌ها بسیار ضروری است. این کتاب

راهنما در ۱۱۲ صفحه ضمن بحث از چستی تأمین اجتماعی و بررسی دامنه اقدام آن درباره گروه‌های هدف تأمین اجتماعی و مخاطرات شغلی تحت پوشش این نظام، تأمین مالی طرح‌های بیمه‌ای و نحوه اداره تأمین اجتماعی سخن می‌گوید و تقریباً تمامی سرفصل‌های مربوط به اصول و مبانی تأمین اجتماعی را به صورت کلی در تحت پوشش قرار می‌دهد. فهرست مطالب اصلی کتاب در شش گفتار گردآوری شده که عبارتند از: ۱- تأمین اجتماعی چیست؟ ۲- چه کسی توسط تأمین اجتماعی حمایت می‌شود؟ ۳- مرور اجمالی بر مزایای تأمین اجتماعی ۴- تأمین مالی طرح‌های تأمین اجتماعی ۵- تأمین اجتماعی چگونه اداره می‌شود؟ ۶- نقش دفتر بین‌المللی کار در تأمین اجتماعی چیست؟