



پلی از انزوا به سرزندگی

«بازنشستگی» می‌تواند پنجره‌ای باشد رو به افقی روشن. این دوران سرشار از فراغت و فرصت‌های بسیار برای به کارگیری ایده‌هایی تازه است. انتقال از دوران شاغلی به دوران بازنشستگی و هماهنگ شدن با شرایط جدید، نیازمند گذر زمان است. «بهجت عربی» آموزگاری است که ۳۰ سال از عمر خود را وقف آموزش فرزندان این آب و خاک کرده و این روزها در حال گذراندن دوران بازنشستگی خود در کنار همسر و فرزندانش است. او احساس خود در روز بازنشسته شدن را اینگونه توصیف می‌کند: «هر چند حس اصلی من در آن روز خوشحالی بود اما مانند کسی که چیزی را گم کرده باشد، کمی هم مضطرب بودم.» بهجت درباره ذوق‌زدگی‌اش از اینکه بعد از آن روز زمان فراغت بیشتری در اختیار داشته، می‌گوید: «از آنجایی که پیش از بازنشستگی، هر روز به مدرسه می‌رفتم و فرصت کافی برای نظافت منزل نداشتم، خوشحال بودم که می‌توانم اساسی و بدون دغدغه خانه را تمیز کنم. از طرفی دیگر استرس به موقع به سر کار رسیدن و صبح زود بیدار شدن تمام شده بود و این یک اتفاق خوشایند برای من به شمار می‌رفت.» این معلم بازنشسته پیش از آنکه زمان بازنشستگی‌اش فرا رسد، اقدام به درخواست برای بازنشستگی کرد. او دلیل این تصمیم و سپس منصرف شدن از آن را اینچنین بیان می‌کند: «بخشنامه‌های ارسالی باعث می‌شد برای این کار وسوسه شوم. از طرفی ترس از اینکه با بازنشسته شدن احساس پیری کرده و به انزوا گرفتار شوم موجب می‌شد پشیمان شوم. در نهایت نیز تا پایان دوران خدمت به تدریس مشغول بودم و در موعد مقرر بازنشسته شدم.» او درباره فعالیت‌هایی که برای دوران بازنشستگی‌اش به آن‌ها پرداخته می‌گوید: «با شروع دوران فراغت از تدریس، تصمیم گرفتم به فعالیت‌هایی بپردازم که پیش از آن فرصت آن را نداشتم. بلافاصله بعد از بازنشستگی در کلاس‌های قرآن ثبت‌نام کردم و به عنوان نیروی داوطلب به مؤسسه تازه تأسیس شده‌ای که فعالیت‌های خیریه داشت، پیوستم. از طرفی یادگیری چرم‌دوزی که به آن بسیار علاقه داشتم را از طریق فضای مجازی دنبال کردم و الان مدتی است که از این کار کسب درآمد هم دارم. سفر نیز یکی از کارهایی بود که وارد برنامه‌های اصلی زندگی‌ام شد و در این مدت فرصت کردم بسیاری از شهرهای ایران را ببینم. باید اعتراف کنم بازنشستگی به من حس سرزندگی داد.» از سرگرمی‌های دیگر امروز این زن، استفاده از فضای مجازی است: «برنامه‌های مختلف گوشی‌های هوشمند بسیار جذاب و کارآمد است. من هم از آن‌ها برای موارد مختلف استفاده می‌کنم. البته سعی می‌کنم اجازه ندهم استفاده بیش از اندازه از آن موجب شود به فعالیت‌های دیگرم مانند مطالعه و گردش و خانه‌داری و... نرسم.» بهجت عربی درباره اینکه بازنشستگی در کنار موارد مثبت، چه مصائبی با خود به همراه دارد، می‌گوید: «بازنشستگی برای زنان اتفاق بهتری نسبت به مردان است؛ به این دلیل که درآمد در این دوران کاهش می‌یابد و فرزندان و نوه‌های آن‌ها از پدر و پدر بزرگ خود انتظاراتی دارند که ممکن است احساس شرم‌ندگی به بازنشسته دست دهد اما برای یک زن تجربه دوران بازنشستگی فوق‌العاده‌ای است.»

“

احساس پیری؛ برگی تازه از کتاب حیات

برای هر کدام از ما تاریخ و روز و ساعت آن لحظه‌ای که برای نخستین بار «احساس پیری» کردیم، متفاوت بود. مهر انگیز وقتی اولین بار نوه‌اش را در آغوش گرفت، اگر مصادات روزی که حکم بازنشستگی‌اش را تحویل اش دادند، طاهره وقتی عینکی شد، ملوک وقتی دخترش را عروس کرد و من... من آن لحظه‌ای عمیقاً احساس پیری کردم که دیگر نتوانستم مانند روزها و سال‌های پیش، پشت میز پینگ‌پنگ ساعت‌ها بایستم و با هر دو چشم دنبال کنم مسیر رفت‌وآمد آن توپ سفید تخم‌مرغی را. برای من آن راکت و توپ و آن میز مستطیلی خط‌کشی شده برهانی بود که به جوانی پیوندم می‌داد. برای همین وقتی اولین بار یافتم که ضربه‌هایم قدرت روزهای قبل را ندارد و پایم چندان باری‌ام نمی‌کند تا پشت این میز بایستم، برای بار اول «احساس پیری» کردم.
خب چه می‌توان کرد؟ تا بوده همین بوده. گذر عمر و بازی‌هایی که با ما می‌کند، راهی باید باشد برای امید دوباره؛ برای پذیرش، برای پیوستن تمام و کمال به کهنسالی، چه راهی بهتر از دوباره دست به راکت شدن و دوباره تمرکز کردن و برای «پیروزی» جنگیدن؟ این‌بار اما در بستری تازه، با حال و هوایی که زیبایی خودش را دارد و قرار است برگی تازه از کتاب حیاتم را رقم بزند. در رقابت با زنانی که همانند من یک روزی پشت میز پینگ‌پنگ وقتی چشم‌شان مثل قبل ندید و دست‌شان لرزش اندکی به خود گرفت «احساس پیری» کردند و همانند من برای پیوند با روزهای سالمندی به دنیایی که یاد گاری ارزشمندی بود از روزها جوانی، باز گشتند.

گزارش آتیه‌نواز وظیفه مادری شیر دادن مادران ملی‌پوش به فرزندان‌شان در رقابت‌ها



در تمام لغت‌نامه‌های جهان که بگردیم، بی‌تردید واژه‌ای به زیبایی و قداست «مادر» نخواهیم یافت. «مادر» و «مادرانگی» معنا و مفهوم منشوری است که در دلش رنگ‌های روشن و شاد مهر و عشق و ایثار دارد. همین است که می‌گویند «بهشت» زیر پای مادران است. ایثار مادرانه، مفهومی است که ماه‌ها پیش از میلاد یک نوزاد، تاروپودش پیوسته می‌شود و در این میان، آن لحظه بی‌نظیری که فرزند تازه چشم به جهان گشوده، از شیر مادر می‌نوشد، پیوندی ابدی بسته می‌شود بین مادر فرزندی که این مهر را جاودانه می‌کند. ارزش «مادر» و «مادر بودن» ارزشی جهانی است، به همین دلیل است که روزهایی در جهان به نام «مادر» رقم خورده است. دهم مردامه به نام «روز جهانی شیر مادر» نامگذاری شده است؛ روزی که هر سال در سراسر جهان و در نزدیک به ۱۳۰ کشور مختلف گرمی داشته می‌شود. هدف از گرامیداشت این روز نیز شناخت و اهمیت تغذیه با شیر مادر برای همه مادران است و یادآور اهمیت این موضوع است که هر کودک

گزارش



پر توجفناپی

روزنامه‌نگار

خود را فراموش نکرده‌اند:

فره‌مند: دخترم از ابتدا با شیر مادر تغذیه شد

الهام فرهنگد که همین چند وقت قبل همراه با تیم ملی فوتبال زنان ایران به مسابقات جام ملت‌های آسیا رفت و اتفاقاً دختر پنج‌ماهه‌اش را نیز با خود به این سفر برد، درباره تصاویری که در صفحات مجازی دست به دست شد، می‌گوید: «برای من دوری از دخترم از نیکا به هیچ عنوان کار ساده‌ای نیست از طرفی دوست ندارم او را به کسی بسپارم چون اگر در مسابقات همراهم نباشد، کلافه می‌شوم و چون مدام به فکر دخترم هستم نمی‌توانم روی مسابقه تمرکز کنم. در روز مسابقه با تیم البرز نیز دخترم همراه من به کرج آمده بود و بین دو نیمه به دلیل بی‌قراری‌هایی که می‌کرد او ادر آغوش گرفتم و سعی کردم آرامش کنم. این لحظات از دید عکاسان پنهان نماند و در صفحات مجازی منتشر شد.» این ملی‌پوش فوتبال زنان به انتقاداتی که در برخی موارد از او می‌شود که چرا دخترش را با خود به مسابقات می‌برد، اینچنین پاسخ می‌دهد: «مانی که مادر می‌شوید دیگر توان این را نخواهید داشت که از فرزند خود دور باشید. به‌ویژه اینکه از نیکا به دلیل اینکه از ابتدا از شیر مادر تغذیه کرد، به من بسیار وابسته است و من دلم راضی نمی‌شود که او را تنها بگذارم. برای من بسیار مهم است که دخترم در سال‌های نخست زندگی‌اش حتماً شیر مادر بخورد زیرا باها از متخصصان پزشکی شنیده‌ام که شیر مادر قدری می‌تواند به استحکام وضعیت جسمانی کودک، هوش بیشتر و شرایط روحی و عاطفی او کمک کند. من مسئولیت مادر شدن را با تمام توانم انجام می‌دهم و از طرفی فوتبال و تعصبی که به تیم ملی کشورم دارم، مانع این شد که ورزش قهرمانی را کنار بگذارم. اطمینان دارم روزی که

در روزهای آغاز زندگی‌اش و در گام‌های نخست زیستن برای سلامت جسمی و آرامش روانی و عاطفی آینده‌اش، نیاز ضروری به شیر مادر دارد. در سال ۱۹۹۰ یونسف، سازمان بهداشت جهانی با همکاری برای تغذیه نوزاد با شیر مادر اصول و استانداردهای جهانی تنظیم می‌کنند. نتیجه این گردهمایی صدور اعلامیه‌ای بود که به نام محل برگزاری این گردهمایی به «اعلامیه اینوچنتی» مشهور است و هر سال در سالگرد تصویب این اعلامیه با انتخاب یک شعار برای بالا بردن آگاهی همگان درباره اهمیت تغذیه با شیر مادر و ترویج آن در سراسر جهان تلاش می‌شود. در سال ۱۹۹۲ این روز توسط اتحاد جهانی اقدام برای شیردهی، با هدف بالا بردن آگاهی همگانی در باره اهمیت تغذیه با شیر مادر و تشویق مادران به شیردهی برای بهبود سطح سلامت کودکان در سراسر جهان، برای اولین بار جشن گرفته شد و تاکنون ادامه داشته و کماکان دارد. در این سال‌ها متخصصان سلامت در کشورهای مختلف در تلاش بودند با شیوه‌های متفاوت این موضوع را روشن و مطرح کنند که شیر مادر مقوی‌ترین نوع شیر برای تمام نوزادان است. از طرفی از دیدگاه ادیان مختلف نیز شیردهی و سلامت طفل بسیار حائز اهمیت و در قرآن کریم؛ کتاب آسمانی دین اسلام بارها به موضوع شیردهی با شیر مادر اشاره و به آن تأکید شده است. با توجه به فرا رسیدن هفته جهانی «شیر مادر» گفت‌وگویی ترتیب دادیم با «الهام فرهنگد» و «زهرانوری» دویانوی ورزشکار ملی‌پوش ایران که در کنار ورزش حرفه‌ای، مادرانی فداکار و مسئولیت‌شناس بوده و با وجود زمان زیادی که صرف ورزش ملی، قهرمانی و حرفه‌ای می‌کنند، اما هرگز از فرزندان خود فاصله نگرفته‌اند. همین چند وقت قبل بود که تصاویر زیبایی از این مادران ورزشکار در صفحات مجازی و رسانه‌های خبری منتشر شد که آن‌ها در زمان برگزاری مسابقات و تمرینات نیز وظایف مادری

- صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه (وابسته به سازمان تامین اجتماعی) • مدیر مسئول: روح‌الله عطرلیان
- سردبیر: زیر نظر شورای سردبیری • صفحه‌آرا: کتایون رحیمی • عکس: پویا بازارگرد • ویراستار: کورش اشرفی
- حرفه‌چین: اکرم خاکپور • ناظر چاپ: علی توتونی
- نشانی: میدان آرزائتین، خیابان احمد قصیر خیابان دوازدهم، شماره ۲۲ • تلفن: ۴۵۴۳۶-۰۲۱ • تحریریه: داخلی ۱۴۳
- بازرگانی: داخلی ۱۲۲ www.atiyehno.ir • چاپ: هنر سرزمین سبز

• شنبه ۱۵ مرداد ۱۴۰۱ • شماره ۳۴۵



شیر دادن مادران ملی‌پوش به فرزندان‌شان در رقابت‌ها

آرنیکا بزرگ شود و بداند که من توانستم در کنار وظایف مادری به شغلی که به آن علاقه داشتم هم ادامه دهم، به من افتخار می‌کند و این برایش درسی خواهد شد تا بتواند با تلاش به خواسته‌های خود برسد.»

نوری: مادر بودن منافاتی با ورزش حرفه‌ای ندارد

زهرانوری، بانوی ملی‌پوش راگی ایران نیز یکی از مادران ورزشکار ایران است. زهرا پس از آنکه صاحب فرزند شد مدت کوتاهی استراحت کرد و خیلی زود به میدان مسابقات بازگشت و به دلیل اینکه تصمیم داشت پسرش در کنار خودش باشد، او را همراه خود به تمرینات می‌برد. خودش می‌گوید: «ورزش حرفه‌ای و ملی از زمان نوجوانی علاقه‌مندی مهم و هدف زندگی من محسوب می‌شد. برای همین از ابتدا با تمام توان خود تلاش کردم تا بتوانم در رشته‌ای که دوستش دارم برای تیم ملی کشورم به میدان بروم. در این میان مادر شدن را نیز دوست داشتم و می‌خواستم به خودم و البته به تمام زنان هموطنم اثبات کنم که مادر شدن منافاتی با ورزش حرفه‌ای و البته هیچ شغل دیگری ندارد. پسر من همیشه در تمرینات و مسابقات همراه من بود، مادرم و گاهی دوستانم در نگهداری او به من کمک می‌کردند. همین که می‌دانستم او به من نزدیک است و اگر نیاز به حضور من داشته باشد و بخوام به او شیر بدهم به او دسترسی دارم برایم قوت قلب بود. من ورزش و کارم را دوست داشتم اما اجازه ندادم این موضوع باعث شود تا فرزندم را از شیر مادر محروم کنم. به اعتقاد من بامدیریت درست و برنامه‌ریزی و تحمل سختی‌های اندکی که اتفاقاً از شیرینی‌های مادر بودن است، می‌توان هم در شغل و حرفه خود موفق بود هم وظایف مادری را به خوبی انجام داد.

در بودجه مربوط به برنامه‌های کوتاه‌مدت (یک ساله) و میان‌مدت (پنج ساله) حاکی از این است که بخش قابل توجهی از منابع و درآمدهای عمومی کشور در حوزه خدمات اجتماعی هزینه می‌شود که به صورت مستقیم (امور حمایتی، بیمه‌ای، امدادی و یارانه‌ها) و غیرمستقیم (اشتغال، بهداشت، درمان، مسکن و...) به موضوع رفاه اجتماعی ارتباط دارد. از آنجایی که مفهوم حیطه رفاه اجتماعی در کشورهای مختلف بسیار متفاوت است و از عوامل گوناگونی تأثیر می‌پذیرد، در فصل دیگری از این کتاب به بحث برون مرزی موضوع رفاه اجتماعی پرداخته شده و با بیان و تشریح برخی مثال‌های تاریخی، اشاره می‌شود کشورهای مختلف جهان چگونه متناسب با شرایط اقتصادی، فرهنگی و ایدئولوژی خود در این حوزه ورود و سرمایه‌گذاری می‌کنند. در فصل چهارم و پنج این کتاب، موضوع سیاست‌گذاری‌المانه و برنامه‌ریزی کارشناسانه

همراه با راهبردهای مدیریت کارآمد و موضوع مدیریت امور رفاهی مطرح شده است. در این فصل مؤلف تصمیم گرفته است که به منظور بهره‌مندی از نظرات کارشناسان نخبه و اندیشمندان این حوزه برای قابل درک کردن هرچه بیشتر موضوعات مورد بررسی، سوالات دهگانه‌ای را طراحی و از پاسخ‌های دریافتی به نتیجه‌گیری و توصیف موارد متعدد پرداخته است. در بخش پایانی کتاب، نهایتاً زمینه برای پیشنهادالگوی مورد نظر و ویژگی‌های آن فراهم شده است. در مجموع می‌توان گفت کتاب حاضر به مطالعه فراز و فرودهای سیاست‌های رفاهی مختلف در ایران معاصر پرداخته و کوشیده تا ابعاد ساختاری، سیاستی و نهادی نظام رفاه اجتماعی را مورد بررسی نقادانه قرار دهد. در این مطالعه تجارب سایر کشورها نیز از نظر دور نمانده و ارائه نهم‌رخ‌ی از آنها در این کتاب به مشخص‌تر شدن ویژگی‌های نظام رفاه اجتماعی در ایران کمک کرده است.

بررسی تحولات نظام رفاه اجتماعی در ایران

رفاه اجتماعی مجموعه‌ای از شرایطی است که نیازهای فردی، جسمی، روانی و اجتماعی آحاد جامعه را تأمین کرده و در همه‌مردم احساس امنیت زیستی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی را به وجود آورد. در این میان حمایت و تأمین اجتماعی اشتکالی از خدمات اجتماعی هستند که متناسب با توانمندی‌های اقتصادی و اجتماعی دولت‌ها و جوامع و همسو با دیدگاه‌های رفاهی و به عنوان ابزار و وسایل کاربردی مورد استفاده قرار می‌گیرند. همه کشورهای جهان بخصوص در صد سال اخیر ضرورت توجه عملی به موضوع رفاه اجتماعی را پذیرفته‌اند. کشورمان نیز علاوه بر عضویت در جامعه جهانی، باید به عنوان یک کشور اسلامی و در تبعیت از احکام اسلام با

مهناز علیجانی

مسئول کتابخانه تأمین اجتماعی

معرفی کتاب

• مؤلف: محمد زاهدی اصل
• ناشر: مؤسسه عالی پژوهش تأمین اجتماعی

