



خانه و خانواده

نسیم صبا

زندگی /الیه آرائیان| منظره‌های بکریابیزی فرصت نابی است برای قدم زدن و شنیدن خش خش برگ‌ها، صبح‌ها و عصرهای پاییزی آرامش عجیبی دارند؛انتگر تو را می‌خواندند به بیرون آمدن از خانه و قدم زدن. این لحظه‌های دوست‌داشتنی را ز دست ندهید.

زنگ مشاوره

جاری جدید

سلام، بیست و نه سال دارم و سه سال است ازدواج کرده‌ام. عروس اول خانواده هستم و هیچ‌وقت با همسر م و خانواده‌اش مشکل خاصی نداشته‌ام. تا زمانی که عروس تازه، به خانواده شوهرم پا گذاشت و از روز خواستگاری تا الان که بیست روز از جشن ازدواجش می‌گذرد، زندگی‌ام را جهنم کرده. مادرشوهرم که سال‌ها است همسرش را از دست داده و هیچکس روی حرفش حرف نمی‌زند، مدام بین من و عروس جدید فوق لیسانسش که وضع مالی‌شان بهتر از ما است تبعیض می‌گذارد و در جمع تحقیرم می‌کند. رفتارهای جاری‌ام هم کم از او ندارد. همسر من هزینه‌های ازدواجمان را خودش بر عهده گرفت و تازه مادرشوهرم کلی برای خریدهایمان سخت می‌گرفت ولی حالا نه تنها خرج مراسم ازدواج پسر کوچکترش را داده که برایش خانه هم خریده‌است. وقتی این‌ها را به همسرم یادآوری می‌کنم یا از رفتارهای مادرش شکایت می‌کنم، توی خانه اجارایمان داد و بیداد راه می‌اندازد.حتی چندبار کارمان به کتک‌کاری رسید و تهدید به طلاق کرد. خیلی دلم از دستشان را نادیده بگیرم ولی باز کاری می‌کنند که اشکم دربیاید. گاهی فکر می‌کنم درست است من که عمری نجیب زندگی کرده‌ام، اینطور خوار شوم و جاری‌ام که خودش و خانواده‌اش حجاب و ایمان درستی ندارند اینهمه مورد احترام قرار بگیرند؟ شب و روز، سجادام خیس اشک است ولی راه به جایی ندارم.

زندگی / معصومه علوی، کارشناس ارشد روان‌شناسی اسلام‌دوست عزیزاین که گاهی اطرافیان ما رفتارهایی دارند که سبب رنجش ما می‌شود، بخشی جدایی‌ناپذیر از تعاملات ما انسان‌هاست. یعنی در هیچ دوره‌ای از زندگی، هیچ کدام از مادر شرایطی قرار نخواهیم گرفت که تمام‌دیده‌هاوشنیده‌ها مطابق میل ما باشد.بقیه، خود مسوول رفتارهای اشتباه خود هستند و شما توانی برای کنترل رفتارهای بقیه ن‌دارید. مثلا رفتارهای تبعیض‌آمیز مادر همسر ت یا عروس تازه‌وار دخاواده، در کنترل و اختیار شما نیست. تنها چیزی که در اختیار شماست، این‌خوردی است که به رفتارهای آن‌ها می‌دهید. نحوه واکنش و عکس‌العمل شما در برابر این رفتارها را نیست، قطعی‌ار تکرار با عدم تکرار این رفتار.از جنبه آن تاثیر دارد. آنچه برای شما مقدور است انتخاب واکنش تان به این رفتار هاست. می‌توانید آزرده شوید و غمگین، می‌توانید مقابل به مثل کنید و یامی‌توانید این رفتارها به پای عدم رشد و پختگی شخصیت دیگران بگذارید و طبق منشی که برآزنده شماست، رفتار کنید. درصحت با همسر تان، می‌توانید با اوقات تلخ و عصبانیت، یادآوری کننده کوتاهی‌ها و کم و کاستی‌ها باشید و او و مادرش را محکوم کنید و از آن‌ها ایراد بگیرید یامی‌توانید در زمان مناسب و با حال هیجانی قابل کنترل، با او آنچه شما را آزارحت کرده صحبت کنید و بر اساس احتیاج خود بگویید بدون آن که او و مادرش را مستقیم‌ا مقصر کنید.

نوع واکنش شما یا به تعبیری دیگر مهارت‌های زندگی شما نقش بسزایی در مدیریت شرایط فعلی تان دارد. اینکه مهارت نداشته باشید هیجانات منفی خود را مدیریت کنید و بر پایه آن‌ها اقدام به مشاجره نکنید، اینکه بتوانید به قصد حل مسأله با همسر تان صحبت کنید و مذاکره، ختم به مشاجره نشود. توصیف شما از ارتباط خود با همسر تان نشان دهنده شدت هیجانات منفی‌ویی‌مهارتی هر دوی شما در حل این مسأله است. پیشنهاد می‌کنم تا بهتر شدن قدرت مدیریتی تان، از تعاملات غیر ضروری کاسته شود تا زمینه بروز تنش کمتر فراهم شود و هر چه سریع‌تر، پیش از اینکه وضعیت ارتباطی شما به عنوان زوجین بیشتر آسیب ببیند از کمک حرفه‌ای یک مشاور خانواده یا روان‌شناس استفاده کنید تا با یادگیری مهارت‌های لازم برای مدیریت شرایط فعلی و رفع نواقص موجود، به نحو سازنده‌تری زندگی خویش را مدیریت کرده‌واز عهده‌چالش‌ها برآید.

همراهان صمیمی

«خط زندگی» راهی برای امتداد یافتن ارتباط صمیمانه ما و شماست. هموار کردن این راه جز با مداوم همراهی تان ممکن نیست.

شما می‌توانید دیدگاه‌ها و آثار ارزشمند تان را برایمان ارسال کنید تا در خط زندگی منتشر شود.

عناوین هفتگی صفحات خط زندگی

شنبه: خانواده، یکشنیه‌ها: دانش و فناوری، دوشنبه‌ها: بانوان، سه شنبه‌ها: دانش و فناوری، چهارشنبه‌ها: آشپزی و پنجشنبه‌ها: طبیعت

راه‌های ارتباطی ما و شما در خط زندگی: شماره پیامک: ۰۰۰۷۳۳۲۷۲

نشانی پست الکترونیک: zendegi@qudsonline.ir

زندگی/ مریم احمدی شیروان|وقتی شهردار آرامش شبانه‌فرومی‌رود و شهروندان از بون‌واستراحت‌در جمع گرم و صمیمی خانواده‌هایشان لذت می‌برند، هستند افرادی که داشتن سرپناهی برای لمس کمتر سرما بزرگ‌ترین آرزویشان است. یک پای‌داغ و یک کاسه کوچک سوپ هم که ماند...
آن‌هایی که در نگاه اول به نظر مسان مزاحم، هنجار شکن، مجرم و خطرناک هستند اما انسان‌اند و نیاز به غذا و سرپناه دارند. آن‌هایی که حاصل بی‌رحمی روزگارند و ردپای محرومیت و فقر و رنج در آن‌ها به وضوح مشاهده می‌شود.در کوچه پس کوچه‌های شهر دنبال دستی می‌گردند تا آن‌ها را نجات دهد.

مصطفی آذری، از جنس همان آدم‌هایی است که جز خدمت به خلق خدا، چیزی راضی شان نمی‌کند. با و که از پیشگامان و حامیان حمایت از کارتن خواب‌ها و سرپرست انجمن نجات یافتگان امام‌علی(ع) است، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه بخشی از آن را می‌خوانید.

♦ آقای آذری، از خودتان بگویید. چه شد که رسیدگی به افراد بی‌خانمان شد اولویت زندگی‌تان؟

شاید اعتراف بکنم که برای من، مانند همه سخت باشد اما می‌خواهم اینجا و برای خوانندگان شما اعتراف کنم، می‌خواهم بگویم من هم جزیی از همین دسته بودم. متأسفانه چند سال پیش، با وجود اینکه هنرمندی خطاط بودم و همسر و فرزندانی داشتم، به دام اعتیاد گرفتار شدم و همه را از دست دادم. پس از آن و قطع حمایت‌های خانواده جز در کنار خیابان و حاشیه شهر جایی برای اقامت نداشتم. هم روزها و شب‌ها که تک‌ای کارتن، فرش و پتو و کلاه همه داشتم من از زندگی بود. با همین وضع چند بهار و زمستان را پشت سر گذاشتم تا اینکه در یکی از شب‌های سرد زمستان سال ۸۹ در سرما، یخ زدم و فقط با یک معجزه زنده ماندم بطوری کاملاً ناخواسته و با لطف خدای بزرگ موفق به پاک شدن و نجات از آن وضعیت اسفناک شدم.

در همان دوران بسیار، با افرادی آشنا شده بودم. آن‌هایی که شرایطی مانند خود داشتند. حالا دیگر خوب می‌دانستم افرادی که ضایعات جمع می‌کنند

با اعتیاد داشته و لباس‌ها و بدنی کثیف دارند؛ دارای شبانه‌فرومی‌رود و شهروندان از بون‌واستراحت‌در جمع گرم و صمیمی خانواده‌هایشان لذت می‌برند، هستند افرادی که داشتن سرپناهی برای لمس کمتر سرما بزرگ‌ترین آرزویشان است. یک پای‌داغ و یک کاسه کوچک سوپ هم که ماند...

آن‌هایی که در نگاه اول به نظر مسان مزاحم، هنجار شکن، مجرم و خطرناک هستند اما انسان‌اند و نیاز به غذا و سرپناه دارند. آن‌هایی که حاصل بی‌رحمی روزگارند و ردپای محرومیت و فقر و رنج در آن‌ها به وضوح مشاهده می‌شود.در کوچه پس کوچه‌های شهر دنبال دستی می‌گردند تا آن‌ها را نجات دهد.

مصطفی آذری، از جنس همان آدم‌هایی است که جز خدمت به خلق خدا، چیزی راضی شان نمی‌کند. با و که از پیشگامان و حامیان حمایت از کارتن خواب‌ها و سرپرست انجمن نجات یافتگان امام‌علی(ع) است، گفت‌وگویی داشتیم که در ادامه بخشی از آن را می‌خوانید.

شاید اعتراف بکنم که برای من، مانند همه سخت باشد اما می‌خواهم اینجا و برای خوانندگان شما اعتراف کنم، می‌خواهم بگویم من هم جزیی از همین دسته بودم. متأسفانه چند سال پیش، با وجود اینکه هنرمندی خطاط بودم و همسر و فرزندانی داشتم، به دام اعتیاد گرفتار شدم و همه را از دست دادم. پس از آن و قطع حمایت‌های خانواده جز در کنار خیابان و حاشیه شهر جایی برای اقامت نداشتم. هم روزها و شب‌ها که تک‌ای کارتن، فرش و پتو و کلاه همه داشتم من از زندگی بود. با همین وضع چند بهار و زمستان را پشت سر گذاشتم تا اینکه در یکی از شب‌های سرد زمستان سال ۸۹ در سرما، یخ زدم و فقط با یک معجزه زنده ماندم بطوری کاملاً ناخواسته و با لطف خدای بزرگ موفق به پاک شدن و نجات از آن وضعیت اسفناک شدم.

در همان دوران بسیار، با افرادی آشنا شده بودم. آن‌هایی که شرایطی مانند خود داشتند. حالا دیگر خوب می‌دانستم افرادی که ضایعات جمع می‌کنند

زنان عصبی تر هستند یا مردان؟

زندگی/ دکتر حمیدرضا خوشنویس/

روانشناس و مدرس مهارت‌های زندگی | عصبانیت می‌تواند دلایل زیادی داشته باشد؛ از مشکلات درونی گرفته تا مشکلات روحی و روانی. عواملی همچون حسادت، کم‌حوصلگی و کم ظرفیتی، ضعف و ناتوانی مزاج، نداشتن اعتماد به نفس و خود کم‌بینی، حساسیت‌های افراطی، منفی بافی و سوءظن به دیگران، همانند ساز و تقلید از والدین، همسالان و همکلاسان و بسیاری از موارد جزئی و کلان دیگر.

اما شاید در میان این همه دلیل رایج و گوناگون برای عصبانیت؛ کار زیاد، خستگی، گرسنگی و تشنگی از اهمیت بیشتری برخوردار باشند. البته که از نقش مواد غذایی در این راه هم نمی‌توان غافل شد.

یکی از روش‌های تأمین آرامش روان و کنترل تنش‌های عصبی استفاده از غلات و سبزی‌ها است.

مصرف زیاد گوشت و غذاهای سرخ شده، فرد را عصبی و تندخو می‌کند و در بین بدترین غذاهای برای اعصاب و روان فست قودها بیشتر از همه تأثیر گذارند.

مصرف ویتامین‌های گروه B در کاهش عصبانیت و خستگی مفید است. مصرف ویتامین‌های گروه B

در افزایش یادگیری نیز مؤثر است. استفاده از مواد غذایی حاوی ویتامین‌های گروه B در تغذیه روزمره

و کاهش عصبانیت، پیشگیری و درمان افسردگی و خستگی مفید است.

باید سخت گرفت



زندگی/ رویا صداقت | باید یک زن باشی و سخت‌گیری برای لطافت اندیشه‌ات که در خانه می‌پرکتی. باید سخت‌گیری برای آنکه خانه همیشه روشن باشد به دلواپسی‌های سبیزت. دلواپسی برای کودکان که گاهی لیخندهایشان محومی شود و عطر مهرورزی که گاهی از پنجره اتاق بیرون می‌رود و باز نمی‌گردد.

سخت بگیر که اگر سهو بغیری، خانه از روشنایی خالی می‌شود و مهربانی چنان می‌گریزد که باز یافتنش کاری سخت‌تر خواهد بود. سخت بگیر برای آنکه فاصله‌ها بر برداری

♦ خانم‌های کارتن خواب بگویید.

متأسفانه به دلیل حساسیت‌هایی که وجود دارد، کار کردن در حوزه خانم‌ها قدری شرایط متفاوت‌تری دارد. به محض شناسایی خانم‌های کارتن خواب آن‌ها را به کمپی که مخصوص خانم‌ها است هدایت باید در این مرکز انجام می‌شود. حتی اگر از دست خودمان هم کاری برنیاید از حامیان مرکز درخواست کرده و با کمک آن‌ها این کار را انجام می‌دهیم. نخستین کمکی که باید برای یک کارتن خواب در مورد معتلان انجام داد، بحث سم زدایی است. مورد بعدی تغذیه است که همه آن‌ها سوء تغذیه دارند.

درمان بیماری‌هایی که با آن‌ها دارند، زخم‌های عفونی که حتی بیمارستان‌ها و کمپ‌های دولتی بخاطر نداشتن پول و شرایط جسمانی آن‌ها را نپذیرفته‌اند با همیاری پزشکی که با مرکز همکاری می‌کنند، از اولین اقداماتی است که برای آن‌ها انجام می‌شود. اما از آن مهم‌تر، بحث درمان روحی و روانی است. جلسات روان‌درمانی، تزکیه روح و نفس، پیش گرفتن روال معنوی و تعهدات اخلاقی و رفتاری و کلا باور سازی، حتی تمرین طرز صحبت کردن، راه رفتن و... از گام‌های بعدی برای کمک به زندگی سالم است. بعد از طی آن مراحل بحث اشتغال و برنامه‌ریزی برای زندگی‌شان است. کار در کارگاه‌هایی که توسط مرکز اداره می‌شود گام بعدی برای بازگشت آن‌ها به زندگی عادی است.

♦ خدمات شما در فصول مختلف سال مثل تابستان و زمستان متفاوت است؟
به نظر من فشارهای بیرونی عاملی است برای تلنگر به این افراد و کمک به داشتن زندگی عادی و سالم. اینکه بخواهیم آن‌ها را تشویق کرده و فقط یک وعده غذا در هفته به آن‌ها بدهیم، کمکی به حال آن‌ها نیست. کارتن خواب حمایت می‌خواهد، باید آن‌ها را حمایت کرد. از سرما حفظ کرد به آن‌ها روحیه داد و تا رسیدن به روزهای عادی تنهایش نگذاشت. این کمک‌ها روز و شب و فصل نمی‌شاسند و در همه سال جریان دارد. ما هم هر هفته در حد توان و بضاعتان غذا می‌پزیم و به میان آن‌ها می‌رویم، نه اینکه بخواهیم فقط شکم آن‌ها را سیر کنیم، بلکه با این هدف که بتوانیم با این وسیله، یل ارتباطی برقرار کرده و آن‌ها را به سمت سالم شدن و زندگی سالم هدایت کنیم.

به عنوان یک شهروند عادی با زندگی عادی و معمولی، چه کمکی می‌توانیم به این دسته از هموطنان‌مان بکنیم؟

رسالت همه ما این است که فرهنگی بسازیم تا به کارتن خواب به چشم یک مجرم نگاه نشود. فردی که انگیزه و امیدی برای زندگی ندارد، منتظر فردایی نیست و دست به هر جرمی می‌زند. باید با آن‌ها ارتباط برقرار کرد و شماره یا آدرس یک سزای نجات را به آن‌ها داد. شاید همان یک ارتباط کوتاه که ممکن است با یک شکلات کوچک برقرار شود، راه نجات یک فرد ناامید و پرگشت او به زندگی عادی باشد و می‌دانیم که نجات یک فرد، نجات یک جامعه است.

همچنین متخصصان معتقدند که کم کاری و یا پرکاری غده تیروئید و نامنظم بودن فعالیت هورمون‌ها از دلایل اصلی عصبانیت در زنان هستند که باید با انجام آزمایش‌ها تشخیص و درمان شوند.

♦ عصبانیت زنان جنبه ژنتیکی دارد

محققان دریافته‌اند اختلال وجود ژن‌هایی که دربرگیرنده‌های سروتونین در سلول‌های مغزی است، در زنان عصبی بیشتر است. بسیاری از بیماری‌های قلبی زنان که ریشه در عصبانیت و خشم آنان دارد، ناشی از عوامل ژنتیکی است. تحقیقات روی ژن‌هایی که مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند به دانشمندان کمک خواهد کرد تا بهتر درایند چگونه وضعیت ژنتیکی و روحی و در نهایت سلامت در زنان و مردان با هم ارتباط دارند. محققان در تلاش هستند عوامل مؤثر بر بیماری قلبی را دریابند. بر این اساس محققان دریافته‌اند اختلال وجود ژن‌هایی که دربرگیرنده‌های سروتونین در سلول‌های مغزی است در زنان عصبی بیشتر است. در واقع این ژن پروتئین مهمی را می‌سازد که به ارتباط سلول‌های عصبی با هم کمک می‌کند. مطالعات دیگر نشان داده هیچان‌های انسان تحت تأثیر ژن‌های قرار دارد که سایر جنبه‌های پرآزارش سروتونین مغز را کنترل می‌کنند. محل این ژن روی کروموزوم X است، بنابراین مردان یک ژن و زنان دو داری دو کروموزوم X هستند دو کپی از این ژن را دارند. افزایش سطوح خشم و نفرت در عوامل ژنتیکی ارتباط دارد که ممکن است در ایجاد برخی بیماری‌های مزمن نقش داشته باشند.

به رنگ زندگی

تصورات خاکستری

زندگی/ فاطمه محمّدزاده | لایلا خانم صدای پروانه را می‌شنید که با تلفن حرف می‌زد: «باشه. می‌رم. حتماً می‌رم.» لایلا خانم با قطع شدن صدای تلفن آمدتوی اتاق و گفت: «کار تازه‌ای پیدا کردی؟» پروانه در حالی که خیره شده بود به در اتاق گفت: «بله ملمان اقرار به مر خونه یک خانم دکتر بچه‌هاش رو نگه دارم.» لایلا خانم گوشه چاق‌دیش را مرتب کرد و گفت: «چی می‌گی پروانه جان؟ تو تو اصلامی دونی چمداری چه جو ری؟» پروانه صورتش را بر گردانسد و گفت: «خوب چه کار کنم؟ از وقتی بیکار شدم، همه قرضام مونده. اجاره خونه هم هست.»

پروانه روبه‌روی یک مغازه بزرگ لباس ایستاده بود و با خودش می‌گفت: «حالا دو روز وقت دارم که برم خونه خانم دکتر. بهتره که سر و وضعم مرتب باشه. این جوری حتما من رو قبول می‌کنن.»

پروانه وارد خانه که شد، فریاد زد: «بیا مادر ببین چه خریدی کردم.» لایلا خانم با تعجب به پلاستیک‌های بزرگی که توی دست پروانه بود نگاه کرد و گفت: «تو که پول نداشتی. اینا رو چه جوری خریدی؟» پروانه در حالی که لباس‌ها را یکی‌یکی داخل پلاستیک بزرگ درمی‌آورد، گفت: «وای مامان! از چقدر سخت می‌گیری.» و بعد، لباس‌ها را کنار هم چید روی زمین و گفت: «آخه مامان جان قراره برم خونه یک خانم دکتر. همین جوری برم.»

ماشین مدل بالای پروانه که البته از دوستش قرض گرفته بود، در خانه خانم دکتر توقف کرد. پروانه به آرامی از ماشین پیاده شد. زنگ در خانه را که زد، با صدای «هرا میاید!» وارد منزل شد؛ در حالی که استرس همه وجودش را فرا گرفته بود. وارد آپارتمان که شد، از سانگی خانه تعجب کرد. با خودش گفت: «واقعاً این خونه خانم دکتر؟»

خانم دکتر با یک لباس بسیار ساده و یک استکان چای و چند تا شیرینی نشست روبه‌روی پروانه و در حالی که از نوع لباس پوشیدن او تعجب کرده بود، با خودش گفت: «فکر نمی‌کنم این خانم بتونه بچه‌ها رو نگه دارم.» پروانه هم با خودش می‌گفت: «این واقعا دکره؟ چقدر ساده است.»



پروانه تمام طول راه را به حرف‌های خانم دکتر فکر می‌کرد که گفت: «من از ارادتگی که تمیزی خوشم می‌آد، ولی یک پرستاری می‌خوام که توجهش بیشتر به بچه‌ها باشه تا خودش.» پروانه توی آینه ماشین نگاهی به خودش انداخت. سرش را گذاشت روی فرمان ماشین؛ در حالی که هزینه‌های زندگی پیش چشمش می‌آمد و می‌رفت.

یک فنجان سلامتی

درمان صحیح چاقی کودکان و نوجوانان



زندگی/ دکتر سید ضیاءالدین مظهری،

متخصص تغذیه | تادوده‌فیل، گسترده‌گی اضافه وزن و چاقی‌های غیر مریض و منحصراً و محدود و بزرگسالان بود. ولی متأسفانه در چند سال اخیر روند تصاعدی گسترش اضافه‌وزن و چاقی‌ها در کودکان خردسال و نوجوانان و جوانان زنگ خطر جدی را به صدا در آورده است. علاوه بر پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و آموزشی و بیماری‌زایی چنین رخدادی در زمان حال، توام با بروز و شیوع بیماری‌های مختلف با عوارض و ضایعات متعدد در سیستم‌های قلبی، عروقی، متابولیکی، ربوی و تنفسی، کبدی و صغراوی، ارگانه‌ای حسی و حرکتی و اسکلتی و عضلانی، عصبی و روانی و اختلالات جنسی به‌صورت بلوغ زودرس دوران کودکی را زمینه‌سازی و بذرافشانی بیماری‌های مزمن غیر واگیردار خوش‌خیم و بدخیم در سنین بعدی و بزرگسالی و سالمندنی را نیز پایه‌گذاری نموده است. لذا پرداختن به این مشکل روبه‌گسترش در جوامع شهری و روستایی و چاره‌جویی و رایزنی‌های به‌موقع و ضروری را اجتناب‌ناپذیر کرده است و لازم می‌باشد در راستای مبارزه و کنترل چنین رخدادی به‌طور جدی و همزمان در دوعید پیشگیری و درمان اقدامات سریعی را با هم کمک می‌کند. اضافه‌وزن و چاقی‌های بی‌مهر کردن و درمان‌های اصلی اضافه‌وزن و بیماری‌های ایجاد شده در آینده‌سازان از مرز و بوم به عمل آورده شود.

به‌ترین راه و موفقیت‌آمیزترین اقدامات و اقتصادی‌ترین روش‌های مبارزه با اضافه وزن و چاقی‌ها و پیامدهای خوش‌خیم و بدخیم این بیماری خزنده با عوارض بسیار گزنداش، پیشگیری و بجا و به موقع از عوامل زمینه‌ساز این مشکل رو به گسترش در جامعه می‌باشد.



یادداشت

اگر قرار باشد این لایحه تصویب شود



ا پرویز صداقت

لایحه اصلاح قانون کار بر اساس دو هدف ارزان سازی نیروی کار و دیگر بی‌ثبات‌سازی گروه‌های دستمزددیگر تنظیم شده‌است.

تقریباً همه دولت‌ها در سه دهه گذشته تفکر اقتصادی مشایبهی داشته‌اند. هیچ جای تعجب ندارد که این دولت لایحه دولت گذشته را به رغم همه اختلافاتی که با هم دارند به مجلس ببرد و دنبال تصویب آن باشد.

همه تغییرات لایحه بر اساس دو دسته تغییر جای می‌گیرد: دسته نخست تغییرات در راستای ارزان سازی هرچه بیشتر نیروی کار و دسته دوم بی‌ثبات سازی گروه‌های دستمزددیگر.

برای نمونه در ماده ۷، شاهد حذف تبصره پرداخت مزایا به کارگران قرارداد موقت هستیم. در ماده ۲۲، برای کارگرانی که اخراج می‌شوند فقط حق سنوات قابل شده، در ماده ۴۱ هم برای تعیین حداقل دستمزد علاوه بر نرخ تورم و سبید معاش خانوار، شرایط اقتصادی را وارد بازی کرده که شرایط اقتصادی یک اصطلاح گنگ و مبهم و تفسیرپذیر است و به بهانه شرایط اقتصادی می‌توان به راحتی برای مدت‌های مدید دستمزد‌ها را در سطوح حداقلی حفظ کرد.

چنان که گفتیم، محور دیگر تغییرات در این لایحه، بی‌ثبات‌سازی نیروی کار است.از جمله نحوه فسخ قرارداد در ماده ۱۰ دچار تغییر شده و یا در ماده ۷ تبصره‌های یک و سه و چهار حذف شده که در خصوص مکتوب بودن قرارداد‌های بیش از سی روز، تعیین حداکثر مدت قرارداد‌های موقت است و تغییرات ماده ۲۱ که روند فسخ قرارداد را تسهیل کرده است.

نکته تکان دهنده دیگری که در این لایحه وجود دارد این است که گویا قانون جدید نوعی استثمار قرن نوزدهمی طبقه کارگر را طراحی می‌کند. مثلاً در مورد کارورزی شرط سن را حذف کرده‌اند.

از یک طرف بنا این حذف، کار کودکان مجاز شمرده شده و به این ترتیب تمامی دستاوردهای مدنی ملت ایران در صد سال گذشته زیر سوال می‌رود و از طرف دیگر سقف سن ۱۸ سال را برداشته و بنابراین بسیاری از نیروی کار در سن کار، به عنوان کارآموز در معرض استثمار قرار می‌گیرند.

وقتی صحبت از ارزان‌سازی نیروی

حقوق حرفه ای

چگونگی پایان قرارداد کار

ایجامعه حرفه‌ای | شورای عالی کار به تصویب وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی خواهد رسید. طبق ماده ۲۸ نمایندگان قانونی کارگران و اعضای شوراهای اسلامی کار و همچنین داوطلبان واجد شرایط نمایندگی کارگران و شوراهای اسلامی کار، در مراحل انتخابات، پیش از اعلام نظر قطعی هیأت تشخیص (موضوع ماده ۲۲ قانون کار) بر انجام وظایف محوله کوتاهی کند و یا آیین نامه‌های انضباطی کارگاه را پس از تذکرات کتبی نقض نکند کارفرما حق دارد در صورت اعلام نظر مثبت شورای اسلامی کار علاوه بر مطالبات و حقوق معوقه به نسبت هر سال سابقه کار معادل یکماه آخرین حقوق کارگر را به عنوان «حق سنوات» به وی پرداخت و قرارداد کار را فسخ کند.

در واحدهایی که فاقد شورای اسلامی کار هستند نظر مثبت انجمن صنفی لازم است و در هر مورد از موارد یاد شده اگر مسأله با توافق حل نشد به هیأت تشخیص اعلام نظر مثبت شورای عدم حل اختلاف از طریق هیأت حل اختلاف رسیدگی و اقدام خواهد شد. در مدت رسیدگی مراجع حل اختلاف، قرارداد کار به حالت تعلیق درمی‌آید. بر اساس برندهای این ماده کارگاه‌هایی که مشمول قانون شورای اسلامی کار نبوده و یا شوراهای اسلامی کار و یا انجمن صنفی در آن تشکیل نشده باشد یا فاقد نماینده کارگر باشند اعلام نظر مثبت هیأت تشخیص (موضوع ماده ۱۵۸ این قانون) در فسخ قرارداد کار الزامی است.

و موارد قصور و دستورالعمل‌ها و آیین نامه‌های انضباطی کارگاه‌ها به موجب مقرراتی است که با پیشنهاد

نمایندگان جامعه کارگری در گفت‌وگو باقدس:

رونق اقتصادی مهم‌تر از اصلاح قانون کار است



ایجامعه حرفه ای | کیوان سرافرازی | قانون کار که حدود ۲۶ سال از اجرای آن می‌گذرد ۵۴ درصد جمعیت کشور را دربر می‌گیرد.

این قانون که در یک سوی آن جامعه کارگری و در سوی دیگر آن جامعه کارفرمایی قرار دارد اینک با ارایه لایحه‌ای در مرحله اصلاح قرار دارد. آنهم در شرایطی که کارگران این لایحه را «ضدکارگری» و در راستای تخریب حقوق بنیادین کارگران می‌دانند. باوجودمخالفت‌های تشکل‌هاو نمایندگان جامعه کارگری نخستین جلسه بررسی لایحه اصلاح قانون کار، پس از حرف و حدیث‌های متعدد سرانجام سه شنبه گذشته در کمیسیون اجتماعی مجلس با حضور شرکای اجتماعی برگزار شد.

در این نشست کلیات لایحه مورد بحث و بررسی قرار گرفت و نمایندگان تشکل‌های کارگری و کارفرمایی نظرات خود را در خصوص کلیات لایحه اعلام کردند.

رئیس کمیسیون اجتماعی مجلس به نمایندگان جامعه کارگری اطمینان داده است که بررسی این لایحه با حضور شرکای اجتماعی در این کمیسیون ادامه خواهد داشت و با کار کارشناسی دقیق و تأمین نظر شرکای اجتماعی به نتیجه خواهد رسید.حالا باید منتظر ماند و دید آیا با تصویب این لایحه انتظارات جامعه کارگری برآورده خواهد شد یا خیر.

نگرانی جامعه کارگری از چیست؟

دبیر کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان تهران در گفت‌وگو با خبرنگار ما در همین خصوص می‌گوید: اصلاحیه قانون کار در واقع پوششی بر عملکرد ضعیف دولت در خصوص جامعه کارگری است چرا که دولت نتوانست به وعده‌ها و شعارهای خود در خصوص کارگران جمله عمل بپوشاند.

اژدر مجیدی با اشاره به اینکه موافق اصلاح قانون کار بر اساس واقعیت وضع زندگی و حفظ منافع کارگران هستیم، می‌افزاید: اما عملکرد وزارت کار و دولت در راجع لایحه اصلاح قانون کار به مجلس بدون مشورت جامعه کارگری و عدم توجه به اصل سه جانبه گرا، بیانگر این موضوع نیست و برای جامعه کارگری نگرانی ایجاد کرده است.

رئیس کمیته حقوقی و امور مجلس کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان تهران با اشاره به لایحه اصلاحیه قانون کار که به تازگی در مجلس شورای اسلامی اعلام وصول و در حال بررسی است، ادامه می‌دهد: ما مخالف اصلاح قانون کار با در نظر گرفتن منافع کارگران نیستیم اما اصلاح باید بر اساس مصالح و منافع کارگران باشد و حقوق آنان را به طور کامل تعیین کرده و تماما به مرحله اجرا درآید. اصلاح و تصویب قانون کار ولو به نفع جامعه کارگری، بدون ضمانت اجرایی عملاً بی فایده است.

اصلاحیه قانون کار و گردش چرخ اقتصاد

وی می‌گوید: آنچه تاکنون محرز شده در

حرف‌هاوحرفه‌ها

هنوز مسؤولان وعده سر خرمن می‌دهند

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۷۳۷۲۷۴



ایجامعه حرفه ای | اینجا قرار است شما از خودتان، دغدغه‌ها و تلخی‌هاوشیرینی‌های کار حرف‌ای‌تان برآیم.بنویسید.می‌خواهیم

پلی باشیم.بین خودمان، شما و آن‌هایی که قرار است گوش شنوایی باشند یا گریه از کار دیگری باز کنند. پیام‌هایتان را به سامانه ۳۰۰۰۷۳۷۲۷۴ ارسال کنید.برای اینکه دیگران پیام شما را در همین صفحه ببخوانند می‌توانید در ابتدای پیام خود عبارت «جامعه حرفه‌ای» را ذکر کنید.

۰۹۰۱...۶۸۷۰

در مورد پدیده بنویسید که کاری کرد که از سلاح کشتار جمعی بیشتر قربانی گرفت و هنوز مسؤولان وعده سر خرمن می‌دهند و خانواده‌ها همچنان قربانی می‌شوند.

خاطره حرف‌های

کارگر جماعت همینه!

ایجامعه حرفه‌ای | هریم طهماسبپور | گاهی اوقات فضاوت ما آدم‌ها ناشیانه، احساسی و برگرفته ازنگاهی است که هیچ‌نشانی از منطق در

آن نیست. عده‌ای عادت کرده‌اند مردم را از لباسی که می‌پوشند قضاوت کنند. بعضی‌ها هم در پشت لباس هایشان پنهان می‌شوند و سبب قضاوت غلط دیگران می‌شوند. اینطور می‌شود که جای خیلی‌ها در ذهن آدم‌ها جایی می‌شود.

وقتی کارفرما باسی و گاهی هم لباس کارگری به تن ات باشن آن وقت معنای این تفاوت‌ها را بیشتر درک می‌کنی. اینکه عده‌ای تعامل و ارتباطشان را با دیگران بر پایه لباس دیگران تنظیم می‌کنند. مثل حکایت چند روزی که پدر پیر اقا و با رحمت خدا رفته بود و من مجبور بودم بعضی از خریدهای کارگاه را از یکی از فروشگاه‌های نزدیک شهرک صنعتی انجام دهم. آن روز چکمه‌های کارگاه سوراخ شده بود و باید برای خرید چکمه نو، تا سر شهرک می‌رفتم. لباس کارم را عوض کردم و با لباس بیرون و مرتب راهی فروشگاه‌ها شدم.

فروشنده مرد میان سال کوتاه قدی بود که مجبور بود برای آوردن هر وسیله چهار پایه پلاستیکی رنگ و رو رفته از زیر پایش بگذارد و آن را از قفسه‌ها بردارم. از زیر عینکی که هر آن نزدیک بود به پایین بیفتد و راندام کرد و گفت شما همین دو سه روز پیش برای خرید چکمه اینجا اومده بودی!

گفتم نه اشتباه گرفتید. من خریدهایم را از فروشگاه نزدیک کارگاه می‌کنم. بدون اینکه از کارگر بوندم خبر داشته باشم گفتم: آخه خیلی از صاحبکار ها هفته‌ای هفت روز باید بابت ابزاری که کارگر خراب می‌کنه هزینه کنند. اصلا کارگر جماعت همینه فکر می‌کنه صاحبکار سر گنج نشسته

اصلاحیه قانون کار فقط در خصوص نکات مثبت و جنبه‌های حمایتی دست گذاشته شده است لذا این قبیل اصلاحات بدون جلب‌نظر شرکای اجتماعی موجب مخالفت جامعه کارگری است و خواهد بود.

وی اضافه می‌کند: بسیار واضح است که نه تنها این اصلاحات منجر به تقویت بازار کار و چرخش اقتصاد کشور نخواهد شد بلکه بیش از این زمینه نارضایتی را در جامعه کارگری رقم خواهد زد. دبیر کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان تهران با تأکید بر اینکه هم اکنون برخلاف دهه اول و دوم گذشته، روند استخدامی فقط به سوی قراردادهای موقت پیش رفته، می‌گوید: در حال حاضر حدود ۹۵ درصد کارگران قراردادی و تنها ۵ درصد رسمی هستند، لذا اصلاحات فعلی مطرح شده

در مجلس شورای اسلامی شرایط کار برای کارگران را دشوار کرده و ناامیدی بیشتری را در پی خواهد داشت. مجیدی با بیان اینکه دولت در گذشته برای ایجاد اشتغال و همچنین رونق بازار عملکرد مثبتی از خود به جای نگذاشته و به وعده‌های خود عمل نکرده است، تأکید می‌کند: طرح موضوع اصلاحیه قانون کار از نظر ما یک نوع سروش گذاشتن بر ضعف دولت در حوزه بازار کسب و کار و ایجاد مشغله فکری تازه و هدایت افکار عمومی جامعه کارگری به سمتی است که بتواند ضعف گذشته خود را با این شیوه پوشش دهد.

فقط نظرات یک تشکل صنفی

وی با اشاره به اینکه دولت مکلف به رعایت



از همه چیز می‌نویسید غیر از ما عیال وراهایی که پول مان را پدیده نمی‌دهد. خودشان در برج‌های شان نشسته اند و از ما آجاره نشین‌ها و خانه به دوش‌ها خبر ندارند.

۰۹۱۳...۵۰۰

خدا لعنت کند پرداخت کنندگان و دریافت کنندگان و سایر کسانی را که از بیت‌المال مردم فقیر و بیکار این کشور حقوق‌های نجومی حرام و وام‌های نجومی حرام‌تری برای خود و باندهای ضدانقلاب کثیفشان دست و پا کردند. دستگاه قضایی نباید در دستگیری و محاکمه این اوباش اقتصادی کوتاهی کند.

۰۹۲۶...۱۶۴

جامعه حرفه‌ای سلام، من با دستگاه کمپر سور کار می‌کنم. کاری بسیار سنگین و طاقت فراست. هر کسی قادر نیست با این

نمایندگان قانونی و حقیقی کارگران است، خاطرنشان می‌کند: نه تنها در عمل این مهم رعایت نشده، حتی حاضر به دریافت نظر نمایندگان قانونی کارگران نشدند و فقط یک تشکل صنفی را در تصمیمات خود دخیل می‌کنند، چون آن تشکل صنفی در ماهیت یک تشکل سیاسی است، بنابر این چنین تشکلی نمی‌تواند دلسوز حقیقی برای جامعه کارگری باشد، چنین می‌شود که در نهایت تصمیمات بصورت یکطرفه گرفته خواهد شد.

دبیر کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان تهران با اشاره به اقدامات صورت گرفته در استان تهران نیز لایحه اصلاحیه قانون کار را به افراد افتادن منافع کارگری می‌داند و خواستار بازپس‌گیری این لایحه از مجلس شورای اسلامی است. حسین حبیبی، معتقد است قانون کار به عنوان اصل بن‌بناست. در این دولت لحاظ نشد که ارسال اصلاحات لایحه قانون کار بدون جلب‌نظرات شرکای اجتماعی مبین این موضوع است. مجیدی ادامه می‌دهد: نشست‌های اندکی هم که در مورد لایحه اصلاح قانون کار با کارگران در دولت وجود داشت، در نهایت دولت آن‌ها را نادیده گرفته و خواهان اعمال نظر خود است، مفهوم این سیاست یعنی دولت هنوز خود را کارفرمای بزرگ دانسته و در عمل نظرات کارگران را هرگز مهم نمی‌داند.

رئیس کمیته حقوقی و امور مجلس کانون انجمن‌های صنفی کارگران استان تهران با بیان اینکه دولت با وجود وعده‌های زیاد هیچ اقدامی نمی‌کند، می‌افزاید: قرار بود تا در شورای سه‌جانبه موضوع برگشت اصلاحیه قانون کار از

دستگاه کار کند چون هم شوایی و هم مفصل‌های دست و پا را از بین می‌برد و قلب را بسیار آزار می‌دهد. کار دیگری هم نمی‌شود کرد؛ با این حال صاحب دستگاه نه بیمه می‌کند و نه مز خوبی می‌دهد تا در ابتدا به این شغل برسرو صدام کمک کند.

۰۹۳۵...۱۱۶

سلام، من راننده وانت هستم. دو سال است که در اتحادیه وانت بارهای مشهد ثبت‌نام کردم. مجوز فعالیت و اشتغال هم دارم اما هنوز بیمه تأمین اجتماعی‌ام درست نشده است ما که خسته شدیم انقدر پیگیری کردیم لطفا شما پیگیری کنید باتشکر.

۰۹۳۸...۱۸۰۰

جامعه حرفه‌ای، سلام، شما خسته نشدین از بس مشکلات عذاب آورچاپ کردین؟ اگره افتخار بدین اینجلب از صمیم قلب و تمام توانم آمادام، شک تمام مردم ایران عزیز رو سیر کنم! دعوتم کنین تا طرح رو برای بررسی ارایه کنم.

۰۹۱۵...۶۸

باسلام، من یک کارگر شیشه‌بر هستم می‌خواستم بدونم چرا با این سختی و خطری که کار ما دارد ولی جزو کارهای سخت حساب نمی‌شوند؟

۰۹۱۲...۶۵۰

استفاده ابزاری از قشر کارگر داستانی است که عده‌ای در پوشش تشکلی با حزب کارگری برای به دست آوردن موقعیت سیاسی خود و اطرافیانشان به آن روی می‌آورند.

دغدغه حرف‌های

ای کاش هیچ وقت دنیا نمی‌آدمم



این شرکت کار می‌کرد بر اثر پرتاب صفحه سنگ پرداختکاری جانش را از دست داد و جالب آنکه در این ماجرا بازرس او را مقصر دانست. او تنها منبع درآمد

شما خودتان قضاوت کنید اینکه آیا می‌توان با حقوق وزارت کار، زندگی کرد آن هم در شرایطی که مخارج زندگی مثل اجاره خانه، بدهی و خرج مدارس فرزندان و بسیاری دیگر از امور زندگی بسیار سخت شده است. بسیاری از مدیران کار و کارگری بهترین زندگی را دارند

و مثل ما که سالی یک بار از جلوی کبابی عبور می‌کنیم نیستند

بعضی وقت‌ها با خودم می‌گویم آیا مفهومی هم به نام «عدالت» در زمین وجود دارد. خیلی از ما کارگران کار می‌کنیم تا از گرسنگی نمیریم. تفریح برای خانواده هیچ وقت دنیا نمی‌آودم تا اینطور شرمند خانواده نباشم.

چندی پیش یکی از کارگران شهرستانی که در

قوانین و مقررات سلب کند چـرا! چون به قول امام خمینی(ره) آزادی‌های مشروع نباید سلب شود و اگر این اتفاق بیفتد دیکتاتوری و استبداد، ظلم و ستم حاکم می‌شود که سبب فروپاشی جامعه می‌شود.

پایان افزایش حداقل دستمزد سالیانه کارگران

وی با بیان اینکه این لایحه مغایر اصل ۲، ۴۳، ۹۰۳ و فصل سوم قانون اساسی می‌باشد می‌افزاید: قانون کار باید جامع باشد یعنی جنبه و رویکرد آن در حمایت از کارگران باشد، مانع باشد از ظلم و ستم و بهره‌کشی و استثمار کارگران در حالی که با لایحه اصلاح قانون کار دولت تدبیر و امید شاهد نابودی چتر حمایتی از کارگران و محدودش کردن چهره عدالت اسلامی خواهیم بود.

علاوه بر این لایحه اصلاح قانون کار مغایر با مواد ۲۸ و ۲۲ قانون برنامه پنجم توسعه است و به طور کامل حاکمیت اراده کارگر در عقد قرارداد کار را نابود کرده و شرایط کار و روابط کار ظالمانه را به دنبال خواهد داشت.

وی متذکر می‌شود: در لایحه اصلاح قانون کار شاهد نبود تشکل‌های کارگری و مذاکرات سه‌جانبه خواهیم بود.با این لایحه حق اعتراض‌ها و اعتصاب‌های صنفی از کارگران دریغ شده است.

با لایحه اصلاح قانون کار افزایش حداقل دستمزد سالیانه کارگران را نخواهیم داشت ضمن آنکه منابع سازمان تأمین اجتماعی نابود خواهد شد و به دنبال آن شاغلان و بازنشستگان با بحران جدی روبرو خواهند شد.

تشکیلات و احزابی که باید خانه کارگران باشند، تبدیل به خانه سیاسیون و نان به نرخ روز خورهایی شده که اجازه نمی‌دهند، صدای کارگران بیکار شده و یا حقوق نگرفته از آنجا به گوش کسی برسد، نهادهای غیر دولتی که بیشتر به خانه احزاب تبدیل شده‌اند تا قشر محروم کارگر.

۰۹۳۶...۵۴۰

من از اردیبهشت سال ۷۰ وارد بازار کار شدم و پس از مدتی اسمم بعنوان کارگر در اداره کار و امور اجتماعی ثبت شد و جزو اولین افرادی بودم که شش‌انامه کار گرفتیم اما پس از پنج سال متوجه شدم صاحب کار به بازرس اداره بیمه گفته که شغل دومه و جای دیگر بیمه دارم و چون مجرد بودم پس از پنج سال متوجه این کار کارفرمایم شدم.

به هر صورت عذرم را خواست و به جای دیگری رفتم و تا سال ۹۲ به کار مشغول بودم که به دلیل نوسانات ارزی و تورم محل کارمان تعطیل شد متأسفانه نه اداره کار بیمه بیکاری برایم دایر کرد و نه مورد حمایت خانه کارگر قرار گرفتیم. از طرفی بعد از ۱۷ سال صاحب دوقلوئی شدم که ۴ ماه بود بیکار شده بودم و باز هم متأسفانه همسر به روماتیسم شدید مفصلی مبتلا شده، به ارگان‌های زیادی مراجعه کردم‌ام ولی دریغ از روشنائی.

اگر یک توربستت دوجرخه سوار به کشورمان پیاد به هر شهر و دیاری برود به نوعی بهش کلدو میدن ولی متأسفانه به من و خانواده‌ام توجهی نمی‌کنند فقط میگوین: خد بزگه آن شالانه خشایشی بشود.