

دربند بیگاری

پرونده‌ای درباره شغل‌هایی که درآمد و جایگاه اجتماعی مناسبی ندارند اما برخی از زنان به ناچار و به دلیل نیاز اقتصادی مجبورند به آن‌ها روی بیاورند



+ حرف اول

بنویسید زن، بخوانید تن!

● لایلا جان قربان!

یک

البته که از مهنای افشار بعید نبود که برای دیده شدن - آن هم پس از کوچ از ایران - به هر کاری دست بزند! بالاخره، از یک سلبریتی پرطرفدار به مهاجری با هزار و یک مسئله تبدیل شده بود. یکی از مسائلش همین بود: چه بپوشم و چه نپوشم، چقدر برهنه باشم و چقدر جرئت این برهنگی را دارم! اما حقیقتش این است که در قریه که ادعا می‌شود زنان در غرب جایگاه ویژه‌ای دارند و دیگر نگاه جنسیتی و ابزاری به آن‌ها وجود ندارد، ساخت چنین برنامه‌هایی بعید به نظر می‌رسید برنامه‌ای زن‌محور که اتفاقاً ادعای روزآمدی دارد و زنان جوان باید مانند عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی، هر نوع لباسی را بپوشند و روی صحنه برنامه کج و راست شوند و امتیاز بگیرند! تازه این وسط یک داور مرد هم بنشیند که نظرش این باشد: «همیشه یک قیچی باید همراهم باشد تا به لباس‌های زنان جوان یا چاکلی بدهم یا از قدش کم کنم!»

این شده است جایگاه زن! جایگاهی برای برنامه‌سازی، برای جذب مخاطب و در نهایت، کسب درآمد! نمی‌دانم شرکت‌کنندگان هزینه‌ای پرداخت کرده‌اند یا دریافت، اما اگر پولی داده و آمده‌اند، باید به حال برخی از احوالشان گریست!

چندی پیش نیز برنامه دیگری را یکی از بازیگران زن مهاجرت کرده - البته نه چندان معروف، از سریال «زیر آسمان شهر» - در شبکه‌های خارجی اجرا کرد. در آن برنامه نیز جایگاه زنان جوان همین بود! همین که دلبری کنند و برای خودشان پسری بیابند و در نهایت هر کدام که رابطه‌اش با دوام‌تر بود، جایزه را بگیرد و پی زندگی‌اش برود! زندگی‌ای که قرار بود با مردی دیگر باشد!

من یکی معنی تلفیق شعار «حمایت زنان از زنان» را با این گونه برنامه‌ها نمی‌فهمم! می‌نویسند «زن»، ولی می‌خوانند «تن»! می‌نویسند «آزادی»، ولی می‌خوانند «بردگی»! این است مفهوم آنچه برخی درباره زن می‌گویند، ولی در عمل نشان می‌دهند!

دو

خانم، بند پیشبند بنفش خود را محکم به پشت بسته بود و با خوش‌وبش از این میز به آن میز می‌رفت و سفارش می‌گرفت. گاهی بین صندلی‌هایی که عقب کشیده شده بودند تا مشتری‌ان بنشینند، گیر می‌کرد. فضای کافه آن قدر بزرگ نبود که به راحتی بتواند میان میزها رفت و آمد کند. در مواقعی که گیر می‌افتاد، اگر دور میز زنی نشسته بود، چشم غره‌ای به مرد می‌رفت و مرد صندلی را جلو می‌کشید و زن پیشبند بنفش به راحتی عبور می‌کرد. اما اگر دور میز چند مرد جوان نشسته بودند، خودش باید به زور پهلوی شکم و کمر، صندلی را هل می‌داد و می‌گذشت.

یک ساعتی نشستم تا پنج دقیقه بیايد و با هم صحبت کنیم. اما همان پنج دقیقه هم میسر نشد. چایم را که آورد، فقط توانست همین قدر بگوید: «من رو که می‌بینی، توی خونه جلوی شوهرم که هیچ، جلوی بابام هم یک استکان چایی نمی‌ذارم. الانش هم نمی‌ذارم. اما اینجا سگ دو می‌زنم که پول دربیارم. می‌فهمی؟ پول! برای اینکه دستم توی جیب خودم باشه. برای اینکه به کسی نگم بهم پول بده! برای اینکه اگه خواستم یه بلوز بخرم، لازم نباشه کلی توضیح بدم و کلی التماس کنم. همین!»

چایم را نخورده، از کافه زدم بیرون. بعضی‌ها می‌گویند برخی از زن‌ها از دل خوششان است که می‌روند سر کار، بعضی‌ها خیال می‌کنند کار برای زنان یک جور تفریح است. اما با خودشان نمی‌اندیشند تا چه اندازه از این زنان حمایت کرده‌اند که احساس نکنند برای خیلی چیزها باید توضیح بدهند! که با خیالی تخت زندگی کنند و پشتشان به مردی گرم باشد.

توی خیابان، از لابه‌لای جمعیت عصرگاهی راسته احمدآباد می‌روم و با خودم به همین‌ها فکر می‌کنم: به اینکه آدم یک جایی به نقطه‌ای می‌رسد که دیگر به همین، همین راضی می‌شود.

شهربانو

فاطمه، زهرا و مریم محبوب‌ترین اسم‌ها در ایران هستند.

ایرنا

شورای عالی انقلاب فرهنگی در مصوبه‌ای تصویب کرده است زنانی که در سال ۱۴۰۵ مادر شوند، به مدت دو سال، هر ماه دو میلیون تومان دریافت کنند. اینکه بالاخره متوجه شده‌اند باید به مادران رسیدگی کرد، خوب است؛ اما چرا دوران بارداری را در نظر نگرفته‌اند؟ یا حداقل هزینه‌های این دوران را نیم‌بها نکرده‌اند یا برای مخارج زایمان پیشنهادی نداده‌اند. ماهی دو میلیون تومان در ازای ارائه بچه!

ایرنا

به سلامتی، نخستین کنگره بین‌المللی هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت در حوزه زنان و زایمان هم در مشهد برگزار شد و عکس‌های یادگاری این دوره‌می هم گرفته شد؛ اما زنان همچنان از زایمان می‌ترسند و خاطره خوشی از آن لحظه به ظاهر رویایی ندارند. هنوز مامای کاردان کم داریم و همچنان با کمبود پرستار روبه‌رو هستیم. پیشنهاد می‌کنیم در نخستین جست‌وجو، از هوش مصنوعی بپرسید چگونه می‌توان خاطره‌ای خوش از روز زایمان برای زنان ساخت و این ترس‌ها را - که اغلب مانع بارداری می‌شوند - از میان برد.

دنیای اقتصاد

بالاخره خانم‌ها هم تصمیم گرفتند پای کار اهدای خون بیشتر بیايند. مدیرکل انتقال خون خراسان رضوی از رشد چشمگیر ۱۳.۶۹ درصدی مشارکت بانوان استان در اهدای خون خبر داد و گفت: تعداد واحدهای اهداشده توسط بانوان از ۴ هزار و ۹۲۰ واحد به ۵ هزار و ۵۹۴ واحد رسیده است. با این حال، همچنان بیش از ۹۰ درصد دریافت‌کنندگان خون زنان و بیش از ۹۰ درصد اهداکنندگان مردان هستند.

شهربانو

مکرون و همسرش، بریژیت، قصد دارند شواهد تصویری و علمی را به دادگاهی در ایالات متحده ارائه دهند تا ثابت کنند خانم مکرون زن است. وکیل آن‌ها می‌گوید رئیس‌جمهور فرانسه و همسرش این اسناد را در شکایتشان از کانداس اوونز، اینفلوئنسر راست‌گرا، به اتهام افترا، به دادگاه ارائه داده‌اند. خانم اوونز در شبکه‌های اجتماعی مدعی شده بود که به باورش بریژیت مکرون مرد متولد شده است. کانداس اوونز، مفسر سابق روزنامه محافظه‌کار دیلی وایر آمریکا، است که میلیون‌ها دنبال‌کننده در شبکه‌های اجتماعی دارد و بارها دیدگاه خود مبنی بر مرد بودن بریژیت مکرون را تبلیغ کرده است.

دنیای اقتصاد

می‌گویند که شهری به باشگاه‌های بدن‌سازی در تهران به ماهی ۱۰۰ میلیون تومان رسیده است؛ با این اوصاف بکوبی بسازی، کمتر درمیداد!

شهربانو

براساس آمار منتشر شده از وزارت ورزش و جوانان ۱۴ درصد از زنان و ۴ درصد از مردان ۴۵ ساله هرگز ازدواج نمی‌کنند در گروه سنی زیر ۴۵ سال هم حدود ۱۷ میلیون نفر ازدواج نکرده‌اند.

ایرنا

وزیر دفاع آمریکا در مراسم رسمی انتصابش با هر هفت فرزندش حاضر شد و به جای خجالت کشیدن، افتخار هم کرد. اما مادر مراسم‌های کوچک و مهمانی‌های بزرگ یا به دلیل داشتن بچه نمی‌رویم و فکر می‌کنیم دیگران اذیت می‌شوند و چند فرزند داشتن زشت است یا میزبان می‌گوید بچه‌ها پتان را نیاورید اذیت می‌کنند!

ایسنا

پنجمین مرحله اردوی آمادگی تیم ملی والیبال نشسته بانوان با حضور پنج ورزشکار خراسان رضوی برگزار می‌شود.

ایران

قهرمانی تاریخی والیبال بانوان ایران پس از ۶۲ سال، بازیکنان ما اولین مدال طلای تاریخی والیبال زنان را در تاشکند به دست آوردند.



ایسنا

در پنجمین روز از دوازدهمین دوره رقابت‌های پارادوومیدانی قهرمانی جهان در هند، هاجر صفرزاده، دارنده مدال نقره بازی‌های پارالمپیک ۲۰۲۴ پاریس، در فینال دوی ۴۰۰ متر بانوان در کلاس T۱۲ با حریفانی از کشورهای چین، روسیه و ونزوئلا رقابت کرد و در پایان با ثبت زمان ۵۶.۳۹ ثانیه به مدال نقره رسید.



تسنیم

در پنجمین روز از رقابت‌های پارادوومیدانی قهرمانی جهان، زینب مرادی در ماده پرتاب نیزه با ثبت رکورد ۲۲.۰۶ متر در این ماده، مقام سوم را کسب و به مدال برنز رسید.

ایرنا

دختر سید حسن نصر... در مصاحبه‌ای اختصاصی، پیامی را خطاب به مردم ایران منتشر کرد. او در این پیام گفته است: ملت ایران، ملتی عزیز و برادر ما است و ما و ایران یک ملت با یک روح و هدف هستیم. ما همیشه به ملت ایران افتخار می‌کنیم. بزرگ‌ترین الگو برای ما در ملت ایران، انقلاب اسلامی است که زن و مرد و پیر و جوان برای تحقق آن فدا شدند تا جمهوری اسلامی به بار بنشیند. ما خود را منتسب به این انقلاب می‌دانیم و بر حفظ جمهوری اسلامی و رهبر بزرگ آن تأکید می‌کنیم.

کتاب

کتاب «قندیل» اثر کیانوش گلزار راغب که خاطرات بهار (عضو سابق سازمان پژاک) است، به کوشش انتشارات سوره مهر منتشر شد.

ایرنا

دریافت گواهی سلامت روان پیش از ازدواج الزامی می‌شود. مؤسسه آمار ایران به تازگی مطالعه‌ای منتشر کرده که براساس آن مشکلات روانی نقشی ۷۴ درصدی در طلاق داشته است.

ایرنا

مجلس قانون مهریه را تغییر داد. عندالمطالبه شدن و کاهش حق حبس از ویژگی‌های این قانون جدید است. از این پس دیگر واژه عندالمطالبه را در عقدنامه‌ها نداریم و به جای حبس، به مردان بدهکار مهریه پابند الکترونیکی می‌بندند.



ایرنا

در اسپانیا مجسمه‌ای با عنوان «زنان در خانه هیچ کاری نمی‌کنند» ساخته‌اند. تصویر این مجسمه زنی است که انبوهی از وسایل خانه را بر دوش دارد. این مجسمه در حمایت از زنان و برای توصیف وظایف سنگین خانه‌داری ساخته شده است.

شهریلو

ژلیش و کاشت ناخن در اروپا به علت سرطان‌زا بودن و ایجاد نازایی ممنوع شد.

ایرنا

رئیس انجمن بیماری‌های پستان ایران اعلام کرد: هر ۴۰ دقیقه یک زن در کشور به سرطان سینه مبتلا می‌شود و در صورت ادامه روند فعلی، این آمار تا سال ۲۰۳۰ دو برابر خواهد شد.

باشگاه خبرنگاران

زهرا صالحی، ملی‌پوش مشهدی والیبال، برای حضور در لیگ ملت‌های والیبال زنان آسیای مرکزی همراه تیم ملی به مسابقات کاوا اعزام شد.



نذر حیات

روایتی از بانکی که ذخیره در آن باقیات و صالحاتی
بی‌شمار دارد



معصومه فرمانی کیا | قدیم‌ها وقتی کودکی به دنیا می‌آمد و مادر به هر دلیلی شیر نداشت، به زحمت زنی را پیدا می‌کردند تا به نوزاد شیر دهد. امروز اما جریان فرق کرده و زحمت خانواده‌ها کمتر شده است، بانک‌های شیر، کار مادران را راحت‌تر می‌کنند و بدون نگرانی همیشه شیر دارند. شنیدن قصه بانک‌ها وقتی جذاب‌تر می‌شود که بدانید برخی از مادران شیر خود را نذر این بانک‌ها می‌کنند تا شیر به دست مادرانی برسد که نوزاد نارس و کم‌وزن دارند.

مادری برای نجات زندگی

اغلب فکر می‌کنند جایزه‌های خوب مال کارهای خیلی سخت است. اما به قول همه آن‌هایی که سختی‌های ۹ ماه بارداری را به دوش می‌کشند، بهترین جایزه برای یک زن، نام‌زلالی است که کنار اسمت می‌گذارند که هیچ واژه‌ای با آن برابری نمی‌کند، مادر. حالا مافزار است یکی از قصه‌های مادرانه را روایت کنیم. تمام لحظه‌هایی که فاطمه شاعر مقدم، مسئول اجرایی بانک شیر مادر مشهد وابسته به علوم پزشکی مشهد، پرونده‌های پیش‌رو را با ما ورق می‌زند، روایت‌های مادرانی را مرور می‌کند که مستأصل از همه جا و همه کس به این مجموعه در بیمارستان ام‌البنین (س) مشهد مراجعه می‌کنند تا برای جگر گوشه‌شان شیری را تحویل بگیرند. شیری که اهدایی مادران دیگر است. باخودم فکر می‌کنم بعضی‌ها تاجرهای خوبی هستند و خوب می‌دانند چطور با خدا معامله کنند تا خیر دعا در دنیا و آخرت پشت سرشان باشد.

در همان ساعت‌های کوتاهی که مادر اتاق مخصوص نگهداری شیرهای اهدایی مادران نشسته‌ایم، خانمی مضطرب وارد می‌شود و می‌گوید: خواهرم بیماری ام‌اس دارد و نوزادش هم جراحی شده است. مسئول بخش با گرفتن نسخه‌ای کارش را سریع و تند راه می‌اندازد و می‌گوید: شبیه این مادران زیاد داریم که یا خودشان بیمار هستند یا فرزندشان نارس است و اعضای اصلی بدنشان مثل سیستم گوارشی، تنفسی و کامل



کسانی که برای اولین بار تجربه مادر شدن را دارند، دلشوره و اضطراب می‌گیرند و از آن طرف خیلی از مادران شیر مازاد دارند که آن را دور می‌ریزند و از جریان بانک شیر مادر بی‌خبر هستند. به نظر لازم است تبلیغات مربوط به این مجموعه و بانک شیر در بیمارستان‌ها به مادران اطلاع‌رسانی شود

نشده است و احتیاج به شیری دارند که تمام مواد ایمنی متناسب با بدن نوزاد را داشته باشد. شاعر مقدم آن لحظه کلامش را با یک عبارت تمام می‌کند و می‌گوید: شاید تا به حال همه فکر می‌کردند فقط اهدای خون به معنای نجات زندگی است و خیلی‌ها هنوز ندانند نذر شیر هم همین اندازه مقدس، مهم و کارساز است. او مادران زیادی را می‌شناسد که قبل از هر بار دوشیدن شیر، وضو می‌گیرند و قرآن می‌خوانند و اعتقاد دارند نذرشان باید به بهترین شکل انجام شود.

یک دلشوره خاص مادرانه

فاطمه بحری، مادر نوزادی چهار ماهه، است. او هر بار برای شیر دادن رها دخترش وضو می‌گیرد و اعتقاد دارد این کار در تربیت او تأثیرگذار است و بعد از سیر کردن او مازاد شیر را در ظرف‌های مخصوص می‌ریزد و می‌گذارد تا پیک بیمارستان برای بردن آن بیاید. بحری تعریف می‌کند: قبل از به دنیا آمدن رها مدام استرس داشتم نکنند شیرم کم باشد و نتوانم سیرش کنم و هزار دلشوره مادرانه دیگر. خدا رو شکر می‌کنم که بعد از زایمان شیرم مازاد هم داشت و به پیشنهاد خواهرم که در مرکز بهداشت کار می‌کند اضافه آن را در اختیار بانک شیر مادر گذاشتم. نمی‌دانید چه حس شیرینی است مادری کردن برای چند فرزند. هیچ لذتی بالاتر از این نیست مادر چند فرزند باشی. یادآوری خاطرات روزهای اول زایمان برایش شیرین

است و لبخند را روی لبش می‌نشانند و تعریف می‌کند: چند هفته اول منزل مادرم بودم و یخچال و فریزر آن‌ها پر از ظرف‌های شیر بسته‌بندی شده بود. او تجربه این را دارد و می‌داند ممکن است غدد تولید شیر در برخی از مادران دیرتر شروع به کار کند. می‌گوید: به‌ویژه کسانی که برای اولین بار تجربه مادر شدن را دارند، دلشوره و اضطراب می‌گیرند و از آن طرف خیلی از مادران شیر مازاد دارند که آن را دور می‌ریزند و از جریان بانک شیر مادر بی‌خبر هستند. به نظر لازم است تبلیغات مربوط به این مجموعه و بانک شیر در بیمارستان‌ها به مادران اطلاع‌رسانی شود، چرا که خیلی‌ها از این جریان بی‌اطلاع هستند و اگر بدانند حتماً پیش قدم می‌شوند.

باید مادر باشی تا بفهمی

زهرا نجف‌زاده این حرف مادرش را آویزه گوش کرده که گفته است: هر زمان دستت به جایی رسید از کمک کردن به دیگران دریغ نکن. همیشه با این نیت و فکر می‌خوابد و بیدار می‌شود که کاری برای دیگران انجام دهد. زهرا خانم مادر نیک‌دخت چهار ماهه است. دختر شیرین و بانمکی که آدم دلش برایش غنچ می‌رود. تعریف می‌کند: در دفعه اول بارداری که برای معاینه پزشکی به بیمارستان می‌رفتم متوجه شدم خیلی از نوزادان محروم از شیر مادر هستند. فقط باید مادر باشی تا بفهمی وقتی

اهدای شیر، اهدای زندگی

حالا هر روز، یخچال‌های مخصوص بیمارستان ام‌البنین^(س) با ظرف‌های ویژه‌ای پر می‌شود که حاوی شیرهای دوشیده‌شده و اهدایی مادران هستند. به گفته شاعر مقدم، مسئول اجرایی بانک شیر مادر، اکنون از نظر حجم شیر در این مجموعه مشکلی وجود ندارد. او توضیح می‌دهد: از مرداد سال ۱۳۹۸، نخستین بانک شیر مادر در شمال شرق کشور در این بیمارستان افتتاح شد؛ مؤسسه‌ای خیریه و عام‌المنفعه برای کمک به نوزادان نارس، به ویژه نوزادانی با وزن کمتر از هزار و پانصد گرم. علاوه بر آن، نوزادانی که مادرشان تحت عمل جراحی قرار گرفته، چندقلو دارند یا خدای نکرده فوت کرده‌اند و به هر دلیلی نمی‌توانند از شیر مادر خود تغذیه کنند، می‌توانند از خدمات این مجموعه بهره‌مند شوند.

او می‌گوید: برای داوطلب اهدای شیر شدن باید مادر شرایط ویژه‌ای داشته باشد، اینکه فرزند زیر یک سال داشته باشد یعنی از بدو تولد تا یک سالگی. در صورتی که بیماری خاصی نداشته باشد این کار را می‌توانند انجام دهند و اغلب شیر در اختیار نوزادانی که نارس هستند و به دلایل مختلفی زودتر از موعد به دنیا آمده‌اند و در بخش ان‌آی‌سی‌یو یا مراقبت‌های ویژه بستری هستند قرار می‌گیرد. شاعر مقدم از فواید تغذیه با شیر مادر یاد می‌کند که بر کسی پوشیده نیست؛ اینکه شیر مادر تأثیر زیادی در تکامل دستگاه گوارش و وزن‌گیری و تقویت سیستم ایمنی بدنی نوزاد دارد می‌گوید: حالا فراگیری موضوع اهدای شیر به نوزادان از مشهد به روستاهای اطراف هم رسیده است و راننده‌ها با رعایت شیوه‌های بهداشتی و استفاده از ظرف‌های مخصوص به در منازل مادران داوطلب و اهداکننده می‌روند و شیر تحویلی در این مجموعه بعد از آزمایش‌های مختلف درون ظرف‌های مخصوص و یخچال قرار می‌گیرد. از طرفی شیری که نوزاد تغذیه می‌کند به خاطر اینکه ترکیبی از شیر چند مادر است به لحاظ شرعی و محرمیت هم مشکلی ندارد و خانواده‌ها با خیال راحت می‌توانند از آن استفاده کنند. او یادآور می‌شود ترکیباتی که در شیر مادر هست در هیچ شیر خشکی پیدا نمی‌شود. به همین دلیل برای برخی از نوزادان جنبه حیاتی دارد. بعضی از مادران، اهداکنندگان فعال هستند و به عنوان «سفیر بانک شیر» محسوب می‌شوند. شاعر مقدم حرف اولش را دوباره تکرار می‌کند: یادتان نرود اهدای شیر به اندازه اهدای خون با ارزش است و نجات‌دهنده یک جان.

حالا فراگیری موضوع

اهدای شیر به نوزادان

از مشهد به روستاهای

اطراف هم رسیده

است و راننده‌ها با

رعایت شیوه‌های

بهداشتی و استفاده

از ظرف‌های مخصوص

به در منازل مادران

داوطلب و اهداکننده

می‌روند

که چشم‌به‌راه است تا برای فرزندش لالایی بخواند و او را آرام بخواباند، اما فرزندی در کار نیست. مریم پردل، مادر ریحانه، یکی از همین مادران است که به تازگی دخترش را از دست داده. او قرار است از غصه مادرانی بگوید که در بیمارستان اکبر مشهد با آن‌ها دمخور بوده و از استیصال که به دلیل کمبود شیر، خواب و خوراک را از آن‌ها گرفته بود. تمام مدتی که صحبت می‌کند، بغض در صدایش پیدا است و با این امید ادامه می‌دهد که حرف‌هایش بتواند مادری جوان را به اهدای شیر ترغیب کند. تعریف می‌کند: «در شهرستان قائن زایمان کردم و ریحانه مشکل انسداد روده داشت. باید تحت درمان قرار می‌گرفت، به همین خاطر به مشهد آمدم.

از استرس و مشکلات دیگر، شیرم خشک شده بود؛ اما پرستاران برایم توضیح دادند که به جای شیر خودم می‌توانم از شیر مادران دیگری که به بانک شیر اهدا شده، استفاده کنم. چون وسواس زیادی داشتم که دخترم قرار است از شیر چه مادری تغذیه کند و آیا در زندگی‌شان حلال و حرام را رعایت می‌کنند یا نه، کادر درمان روند تحویل، نگهداری و استفاده از شیر را برایم توضیح دادند و گفتند که اهداکنندگان اغلب از افراد معتقد و باایمان هستند. این توضیحات و مثال‌هایی که آوردند، خیالم را راحت کرد. بانک شیر به فریادم رسید. ریحانه چند نوبت از شیرهای اهدایی استفاده کرد و خیلی هم خوب بود؛ اما عمرش به دنیا نبود و دخترم آسمانی شد.»

انگار دنیا را به من و مادرش دادند

امیر آزادی، پدر اهورا است؛ نوزادی که به قول خودش برای به دنیا آمدن خیلی عجله داشت. امیر آقا تعریف می‌کند: اهورا زودتر از موعد به دنیا آمد. نوزادی نارس بود و توان خوردن شیر مادرش را نداشت. فقط خدا می‌داند من و مادرش چقدر نگران سلامتی‌اش بودیم. وقتی فهمیدیم در بیمارستان بانکی برای شیر مادر وجود دارد که به این نوزادان کمک می‌کند، انگار دنیا را به ماداده بودند. خلاصه، کار من شده بود گرفتن شیرهای اهدایی از مادران دیگر؛ شیرهایی که می‌گفتند ترکیبی از چند نوع شیر است، آزمایش شده و کاملاً سالم. فقط کسانی که در چنین شرایطی قرار گرفته‌اند، درک می‌کنند که تبلیغ این موضوع چقدر کار خدایسندانه‌ای است. همین حالا که ما با هم صحبت می‌کنیم، در بخش‌های ویژه بیمارستان‌ها نوزادان زیادی بستری هستند که با اهدای چند قطره شیر می‌توان کمک بزرگی به بهبودشان کرد.



کودکت گرسنه است و شیرنداری حاضری تمام وجودت را بدهی فقط به خاطر اینکه او سیر شود. به همین خاطر کنجکاو شدم تا ببینم چطور می‌توان به آن‌ها و مادرانشان کمک کنم. تا اینکه با بانک شیر مادر آشنا شدم و تصمیم گرفتم یکی از اهداکنندگان به این مجموعه باشم.

او می‌گوید: حقیقتاً اوایل زایمان به خاطر برخی از مشکلات نمی‌توانستم شیرم را زادی را که دارم به دست متولیان مجموعه بانک شیر برسانم و مجبور می‌شدم شیر را داخل سینک ظرفشویی بریزم. خدا می‌داند هر بار چه عذاب وجدانی می‌گرفتم. چه لطف بزرگی در حق من کردند که با این مجموعه آشنا شدم. می‌دانم هر بار مادری خوشحال شود و زیر لب زمزمه‌ای کند چه تأثیر و برکتی در زندگی من خواهد داشت.

زهرآخانم چند بار این جمله را تکرار می‌کند: مطمئنم دعای هر مادری مستجاب است و معجزه می‌کند. خدا این نذر کوچک را از ما قبول کند.

بانک شیر به فریادم رسید

میان قهرمانانی که قصه‌های مادران‌شان را روایت می‌کنند، حکایت‌های تلخی هم هست که برای لحظه‌ای نفس آدم را بند می‌آورد؛ مانند مادری



واگویه‌های مادر شهید امیرحسین شیخ‌هادی
مرزبانی که در آرزوی شهادت بود

تعبیر یک رؤیا

فاطمه سیرجانی | اسمش امیرحسین بود و راه و مراسم حسینی.
امیرحسین شیخ‌هادی پذیرفته‌شده رشته ریاضی دانشگاه فردوسی،
مرزبان غیرتمندی بود که با وجود فراهم بودن همه امکانات برای انتقالی
و آمدنش به نقطه‌ای امن، داوطلبانه دور افتاده‌ترین نقطه مرزی را انتخاب
کرد. او در چک‌گور سیستان و بلوچستان ماند چون معتقد بود خونش
از دیگر سربازان رنگین‌تر نیست. پنجم تیرماه سال ۱۴۰۳ مصادف بود
باروز عید غدیر که پاسگاه ولایت چک‌گور مورد حمله اشراک می‌شود
و امیرحسین به شهادت می‌رسد. مدتی از مراسم نخستین سالگرد
شهادت امیرحسین می‌گذرد که برای گفت‌وگو با مادر شهید راهی
منزلشان می‌شویم. در خانه که به رویمان گشوده می‌شود روی دیوار
روبه‌رو قابی مقابل چشمانمان می‌بینیم به مثابه موزه شهید. دیواری که
سرتاسر عکس و یادگارهای شهید است. میزهایی که بر روی آن‌ها هر
آنچه جا مانده از شهید به نمایش گذاشته شده و یک بوفه شیشه‌ای که
تمام طبقات آن با لوح‌های افتخار، کتونی‌های هدیه آخرین تولد که
هیچ‌وقت رنگ پا به خود ندید، عطرها و... مزین شده است.

مثل یک معجزه بود

«فرزند اولمان بود و وسواس زیادی برای انتخاب اسمش داشتیم. چند اسم
هم انتخاب کرده بودیم، اما پدرش خوابی دید که در آن اسم امیرحسین برای
فرزندمان انتخاب شده بود.» این‌ها را خانم حمای، مادر شهید، می‌گوید تا
از ارادت فرزندش از کودکی به صاحب نامش، امام حسین (ع) و خاندانش و
خادم‌الحسینی او بگوید. ارادتش که با شروع ماه محرم با گذاشتن میز کوچکی
جلوی در خانه و سیاه‌پوش کردنش با چادر سیاه مادر و راه انداختن بساط چای
و شربت به نشانه مجلس عزای امام حسین (ع) نشان داده می‌شد. هنوز خیلی
از همسایه‌ها ایستگاه چای صلواتی امیرحسین و دوستانش در محله گاز و
بعدها خیابان دانشگاه را در یاد دارند. «پنج سالش که تمام شد تصمیم گرفتیم
بگذاریم مهد کودک. اطراف خانه مهد کودک نبود. این شد که به مهدقرآنی
در نزدیکی منزل بردیمش. یک هفته نشده بود که از من خواستند به مهد بروم.
حقیقت کمی نگران شدم چه اتفاقی افتاده است. آنجا پرس‌وجو کردند درباره
تمرین قرائت قرآن و کار با امیرحسین. وقتی فهمیدند خود من سواد قرآنی ندارم
تعجبشان بیشتر شد. پسر در همان یک هفته چنان قرآن را آموخته و حفظ کرده
بود که برای همه جای تعجب داشت. اسمش را نمی‌دانم چه بگذارم، اما او به
خوبی قرآن می‌خواند و این برای ما مثل یک معجزه بود.»

از قبولی در رشته مکانیک تا پذیرش دانشگاه فردوسی

شهید امیرحسین شیخ‌هادی فرزند ارشد
و تنها پسر خانواده بود. عصای دست پدر
و غم‌خوار مادر. از کودکی هر وقت از درس
و مشق فارغ می‌شد به کارگاه کفایش پدر
می‌رفت. در انجام کارهای خانه هم از
هیچ کاری برای مادر دریغ نداشت. او بعد
از گرفتن دیپلم در رشته مکانیک خودرو
دانشگاه گناباد پذیرفته می‌شود، یک‌باره
تصمیم به آزمونی دوباره آن هم در رشته
ریاضی می‌گیرد، امانمی دانسته کسی که
یک بار دانشگاه دولتی پذیرفته می‌شود
برای سال بعد حق حضور در آزمون را ندارد.
سال سوم در کنکور بارتبه خوبی موفق به
پذیرش در رشته ریاضی دانشگاه فردوسی
می‌شود. غافل از اینکه شش ماه اضافه
خدمت برایش ثبت شده است! مادر تعریف
می‌کند: «نمی‌دانستیم آن یک‌ساله که
نمی‌توانسته در آزمون شرکت کند باید برای
سربازی یا معافیت تحصیلی خودش را معرفی
می‌کرد. این طور شد که با وجود قبولی در
دانشگاه فردوسی ثبت نامش نکردند و جای
دانشگاه رفت دنبال کارهای سربازی.»

حاضر نشد به نقطه امن بیاید

تقدیر برای امیرحسین چنین رقم خورده بود که جای
نشستن پشت میز دانشگاه، لباس رزم بپوشد و در
دور افتاده‌ترین نقطه مرزی کشور از مرزهای کشورش
دفاع کند. مادر از نگرانی‌ها برای منطقه حساس و
دور افتاده‌ای که فرزندش افتاده بود، می‌گوید و
تلاش‌ها برای انتقالی‌اش به جایی امن‌تر. اما او
حاضر به پذیرش این جابه‌جایی نمی‌شود، چون خون
خودش را رنگین‌تر از سربازی دیگر نمی‌دید. مادر از
مهربانی فرزندش از زبان ارشدش می‌گوید که: بعد از
شهادتش برایشان بازگو کرده بود. سرهنگ شجاعی
وقتی برای سرسلامتی به منزل ما آمده بود، تعریف
می‌کرد: «من نه پسر شمارا دیده بودم و نه می‌شناختم؛
اما بعد از شهادتش وقتی به پاسگاه رفتم برایم عجیب
بود آن حجم از ناراحتی و عزاداری برای یک سرباز.
سربازی که ستون یک پاسگاه بود و مهرش به دل همه.»
هم دوره‌هایش تعریف می‌کردند او بسیار با محبت
و مهربان بوده است. کاری نبوده که از او بخواهند
و نه بگویند. داوطلبانه در آن هوای گرم زاهدان پای
تنور نان می‌پخته و هر کار فنی که نیاز بوده به سراغ
امیرحسین می‌رفتند.
این‌ها را مادر می‌گوید و در حالی که با بغض به سمت
بوفه می‌رود تیشرت سفیدی که آغشته به آرد و خمیر
است را از طبقه دوم برداشته و به سمت ما می‌گیرد و
می‌گوید: «بینید لحظه شهادت پای تنور داشته‌ان
می‌پخته که به پاسگاه حمله می‌کنند و...»

همسایه با شهدای امنیت

پسر رمزی کار بود و دوره‌های ورزش‌های رزمی را گذرانده بود. کارگاه تولیدی پدرش خیابان عامل درست همان کوچه‌ای بود که دو سال قبل شلوغی در آن اتفاق افتاد و دو بسیجی شهید شده بودند. آن ساعت امیرحسین برای خرید رفته بود بازار. وقتی برمی‌گردد و ماجرای شهادت ناجوانمردانه آن دو بسیجی‌رامی‌شنود خیلی ناراحت می‌شود که چرانموده به حمایت از آن‌ها برود. او همیشه از این دیر رسیدن و نبودنش در آن لحظه افسوس می‌خورد و ناراحت بود. الان مزار پسر در بلوک ۱۵ در نزدیک مزار آن دوشهید امنیت دانیال رضا زاده و حسین زینال‌زاده قرار دارد و در همسایگی هم هستند.

پسر قرآن جلوم گذاشت

بعد از شهادت، امیرحسین، خیلی به خواب‌م‌می‌آید. او در یکی از خواب‌هایش از من خواست بگویم اگر کسی حاجتی دارد برایش زیارت عاشورا بخواند. چند بار به خواب خودم آمد و قرآنی جلوم گذاشت بخوانم. در خواب هوالعزیز را تکرار می‌کرد. می‌گفتم مادر تو که می‌دانی من سواد قرآن خواندن ندارم. این سؤال شده بود که این چه خوابی است که من می‌بینم. او که می‌داند مادرش سواد قرآنی ندارد. اما این خواب بارها تکرار شد. یک روز قرآن را مقابلم گذاشتم و صفحه اول را باز کردم، با سواد کمی که داشتم می‌توانستم کلمات را سر هم کنم و با تلفظ صحیح اعرابش آیات را بخوانم. نور قرآن به دلم افتاده بود. بعد آن روز قرآن از دست من نیفتاد و تا به الان چند بار آن را به نیت شادی روح پسرم ختم کرده‌ام.

فدای یک تار مویت

پسر، ستون خانه بود. تمام کارهای خرید خانه و کارگاه تولیدی پدرش با او بود. لحظه‌ای آرام و قرار نداشت. مادر من بود و پدر پدرش به دل‌سوزی و مهر‌بانی. کلا قرار بود سه ماه در مرز باشد بعد سر کلاس و دانشگاه برود. ۴۵ روز اول که پانزده روز مرخصی آمد شبی نبود به حرم نرود. شب آخر تا ۴ صبح حرم بود. بعد هم پای پیاده تا خانه برگشته بود. وقتی گفتم مادر چرا این همه ساعت حرم بودی، با حسرت گفت: شاید این آخرین زیارت‌م باشد. روزی هم که خواست برود، کلاه نظامی‌اش را سر می‌خی روی دیوار گذاشت. گفت دیگر به آن نیازی ندارم. بعد شهادتش یک روز کلاه را برداشتم تا ببوسم. دیدم برایم شعری داخل کلاه با خود کار آبی نوشته است. شعری که خبر از رفتنش می‌داد و یک جدایی: «مادر! دارم می‌روم به مرز. شاید نیایم. اگر آمدم می‌آیم به سویت. اگر نیامدم فدای یک تار مویت.» امیرحسین ارادت زیادی به ائمه^(ع) به خصوص امام رضا و امام حسین^(ع) داشت. قبل اعزام گذرنامه‌اش را گرفته بود برای پیاده روی اربعین، اما وقتی برای سفر به کربلا اقدام کرده بود، گفته بودند به خاطر سربازی ممنوع الخروج است. آن روزها کارش شده بود شب و روز اشک ریختن که مگر چه کرده که امام حسین^(ع) او را نطلبیده است. چیزی از اعزامش نگذشته بود که زنگ زد و با خوش حالی برای من خوابی را تعریف کرد. خواب اقامه نمازی که امامش امام رضا^(ع) بوده و او در قنوت از امام می‌خواهد برای برآورده شدن حاجتش دعا کند. اصرار من برای شنیدن آرزویی که امیرحسین در دل داشته بی نتیجه بود. اصرار از من و تکرار این جمله که "بگذارید به وقتش می‌فهمید" از او. همان جا چشمان همسرم پر اشک شد. من خواب فرزندم را به عاقبت به‌خیری تعبیر کرده بودم، اما همسرم فهمیده بود امیرحسین برآورده شدن چه حاجتی را از امام رضا^(ع) طلب کرده است.

کل کل پدر و پسر

عید غدیر سال قبل پدر و مادر امیرحسین برای زیارت به حرم می‌روند. تماس‌های پیاپی که با گفتن نام امیرحسین ارتباط قطع می‌شداتش دلهره و اضطراب در دل آن دومی اندازد. بعد کلی تماس و طفره رفتن‌ها بالاخره صدای ناشناسی از آن سوی خط می‌گوید: «امیرحسین گرما زده شده بیمارستان است.» اصرار پدر برای انتقال فرزندش با هواپیما و هزینه شخصی بی فایده است. مادر ادامه می‌دهد: «آن روز همسر و برادرم عازم زاهدان می‌شوند. نمی‌دانید من تا زمانی که همسرم زنگ زد، چه حالی داشتم. مثل مرغ سرکنده‌ای بودم که برای شنیدن خبری از امیرحسینم خودم را به هر دری می‌زدم.» روایت که به زمان بازگو کردن لحظه شنیدن خبر شهادت فرزند می‌رسد، اشک‌های خانم حمامی بی پروا روی گونه‌هایش سر می‌خورد. او در حالی که با گوشه روسری اشک روی گونه را می‌گیرد از کل کل‌های همیشگی امیرحسین و پدرش بر سر موضوعی می‌گوید. کل کل این که کدام زودتر شهید می‌شوند؛ «امیرحسین همیشه وقتی عکس شهیدی را می‌دید می‌گفت یک روز عکس من را هم روی در و دیوار شهر می‌بینید و به آن افتخار می‌کنید و پدرش هم همیشه می‌گفت: شاید هم برعکس باشد. من شهید شوم و شما به من افتخار کنید. آن روز پدرش وقتی خبر شهادت امیرحسین را می‌فهمد گواشی را برمی‌دارد و به من زنگ می‌زند. "امیرحسین از من جلوزد." همین یک جمله کافی بود تا دنیا بر سر من خراب شود.»

+خواهرانه

عمل به وعده بعد از شهادت

پرنیا ۱۰ سال دارد و تنها خواهر امیرحسین است. او که ارتباط عاطفی قوی با برادرش داشت، تعریف می‌کند: «داداش خیلی به من محبت داشت. هر وقت بود با ماشین خودش من را به مدرسه می‌برد. آخرین باری که آمده بود با هم رفتیم بازار برایم خرید کرد. از او خواستم دفعه بعد یک روسری برایم بخرد. گفت به شرط حیات. من آن زمان نفهمیدم این یعنی چی. وقتی شهید شد یک روز که خیلی دلتنگش بودم با پدر و مادرم رفتیم بهشت رضا. در تمام مسیر در دل با داداش امیر حرف می‌زدم و سر بدقولی و رفتنش از او شاکی بودم. سر مزارش که رسیدیم خودم را انداختم روی سنگ قبر برادرم و شروع کردم به گریه. تو حال خودم بودم که یک روسری روی دامنم قرار گرفت. آقای آن روسری را گذاشت. نمی‌دانم از کجا و چار و روسری را برای من آورده بود. من ماجرا قول خرید روسری داداش امیر را برای هیچ کسی تعریف نکرده بودم. آن روز وقتی داستان آن قول و گلايه‌های دلی را برای پدر و مادر و مرد غریبه تعریف کردم آن آقا حتی از پدر و مادرم هم بیشتر گریه کرد و گفت که نذر روسری داشته و اتفاقی اینجا آمده است.»





شکلات سرنوشت ساز

دکتر عزت خداشناس، فوق تخصص خوش ذوق اطفال، از خاطراتی می گوید که مسیر زندگی او را تغییر داد

پزشکی با رتبه دورقمی

ایام کنکور هم زمان بود با روزهای منتهی به مراسم عروسی و تشکیل زندگی که طبعاً مسئولیت و مشغله ها را بیشتر می کرد. به همین دلیل با وجود همه گرفتاری ها تمام همتش را صرف کرد تا همان سال ۷۴ قبول شود «خودم را مقید کرده بودم حتماً آن سال قبول شوم؛ بیشتر از خوابم می زد و همراه همسرم برنامه ریزی داشتیم تا عقب نمانم. درست است که بعد از ازدواج، روابط و رفت و آمدها بیشتر شد، اما همیشه در کیفم کتاب داشتم حتی در مهمانی ها، زمانی را در جمع بودم و زمانی را به مطالعه اختصاص می دادم؛ خانواده همسرم شرایط را درک می کردند و توقع خاصی نداشتند. دانشگاه آزاد هم شرکت کردم که نتایجش یکی دو ماه زودتر از دولتی آمد و پزشکی مشهد قبول شده بودم اما آن زمان یعنی حدود سی سال پیش، هفت میلیون هزینه داشت که برایمان سنگین بود؛ در عین حال پدر بزرگم و خانواده همسرم اعلام کردند که اگر دولتی قبول نشدم، آن ها هم حمایت می کنند. در نهایت قسمت این بود که با رتبه دورقمی وارد دانشگاه علوم پزشکی مشهد شوم».

زهره شریعتی | آخرین روز پاییز ۱۳۵۵ به عنوان نخستین فرزند خانواده به دنیا آمد. با شاغل بودن والدین، نقش «مادر دوم» برای چهار فرزند بعدی را بر عهده گرفت. به قول خودش: «از همان ابتدا به درس خواندن شهره بودم و همیشه شاگرد اول؛ در عین حال، آموزش دادن را هم دوست داشتم. با غیبت والدین، هم درس های خودم را می خواندم و هم به تکالیف بچه ها رسیدگی می کردم. فاصله سنی کمی با خواهر و برادرهایم داشتم و چون بیشتر وقتها باهم می گذشت، مرا الگوی خود می دانستند؛ برای همین حواسم بود الگوی خوبی باشم. با وجود علاقه شدید به معلمی، اتفاقی ساده اما ماندگار، او را به پزشکی هم علاقه مند کرد؛ روزی که به دلیل تب شدید نزد پزشک خانوادگی رفتیم. بدنم آن قدر گرم بود که با اولین لمس گوشی معاينه، لرزیدم و شوکه شدم. پزشک که ترسم را فهمید، شکلاتی به من داد و طعمش هنوز زیر زبانم است. از آن روز، هم دوست داشتم مریض شوم تا دوباره پیش دکتر بروم و شکلات بگیرم. هم به حرفه پزشکی علاقه پیدا کردم».

اینجانبی مانی

به دبیرستان که رسید، پزشکی رشته ای پرآوازه و آرزوی بسیاری از دانش آموزان بود، اما او هنوز تصمیم قطعی نگرفته بود و حتی بیشتر به مهندسی یا معلمی ریاضی فکر می کرد. «ریاضی را خیلی دوست داشتم؛ هر وقت می خواستم استراحت کنم، مسئله ای حل می کردم و انرژی می گرفتم. آن قدر قوی بودم که معلم ها از حل مسائل من تعجب می کردند، به همین دلیل رشته دبیرستان را ریاضی انتخاب کردم».

در این میان، دبیر علوم اجتماعی دوم دبیرستان زنگ های تفریح تا من را می دید، می گفت: «در تو می بینم که پیشرفت زیادی می کنی، حتماً خوب درس بخوان و رشته خوبی انتخاب کن.» دبیر عربی هم پیش بینی می کرد که من در ریاضی نمی مانم و متخصص کودکان می شوم! حتی موقع حضور و غیاب، با عنوان «دکتر عزت خداشناس» صدایم می زد! من اما در دلم می گفتم از رشته ریاضی که کسی پزشک نمی شود!

سال ۱۳۷۲، دوم دبیرستان را با معدل ۲۰ به پایان رساندم و ازدواج کردم، البته به شرط ادامه تحصیل، شرطی که هم خودم و هم خواستگارم گذاشته بودیم. به دلیل اینکه مدرسه در صورت اطلاع از ازدواج، مانع ادامه تحصیل می شد، ازدواج تا زمان گرفتن دیپلم

به ثبت نرسید و حتی دوستانم هم خبردار نشدند. آن قدر سرم توی درس بود که فکرش را نمی کردند به این زودی ازدواج کنم. همیشه می گفتند پزشکی ات را که گرفتی، بعد شاید یادت بیاید ازدواج هم لازم است!

در خانواده نیز ازدواج پیش از دانشگاه مرسوم نبود و بسیاری از آن راپایان تحصیل می دانستند. می گفتند «امید داشتیم پزشک شوی ولی حالا گرفتن دیپلم هم بعید است!» اما به باور خودم، ازدواج نه تنها مانع نشد، بلکه به پیشرفتم خیلی کمک کرد و در واقعیت هم با ادامه تحصیل تا بالاترین مقطع، این موضوع ثابت شد. همسر از همان ابتدا کتاب های درسی و کنکور برایم می خرید، برنامه ریزی می کرد، شب های امتحان بیدار می ماند و کاملاً حس می کردم با او به هدفم نزدیک می شوم.

همسر من که آن زمان دانشجوی رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران و بیست و پنج ساله بود، برای انتخاب رشته به من مشورت خوبی داد. سرانجام به این نتیجه رسیدم که پزشکی برای خانم ها رشته ای مفید ترو مناسب تر است و در سال چهارم دبیرستان وارد رشته تجربی شدم».





بچه‌ها به سختی از اینجا می‌روند

آن خاطره شیرین دوران کودکی و انتخاب آگاهانه تخصص اطفال، دکتر خداشناس را به پزشکی متفاوت در حوزه خود تبدیل کرده است؛ پزشکی که با تدابیر گوناگون، فضایی جذاب و خاطره‌ای خوش برای کودکان مراجع ایجاد می‌کند. از دیوارها و وسایل رنگارنگ و جوایز متنوع گرفته تا نمایش عروسک انگشتی؛ همه چیز به نفع کودکان طراحی شده است. البته آن‌ها هم کم نمی‌گذارند و ریسه برکه‌های نقاشی‌شان در اتاق دکتر خداشناس، حاکی از قدردانی‌شان از این همه دغدغه و توجه اوست. «کودکان باید با پزشکشان ارتباط خوبی برقرار کنند تا معاینه موفق باشد. به همین دلیل معمولاً به جای روپوش سفید، مانتوی رنگی می‌پوشم و حین معاینه، با آن‌ها بازی می‌کنم. پس از موافقت برای معاینه، از جعبه جایزه، هدیه‌ای را خودشان انتخاب می‌کنند. این کار آن قدر برایشان جذاب است که بعضی تا وارد می‌شوند، مستقیم سراغ جایزه می‌روند! در زمان انتظار پیش از ورود به اتاق هم می‌توانند در سالن نقاشی یا رنگ‌آمیزی کنند که معمولاً من و خودشان را نقاشی می‌کنند.»

بیمار باید راضی برود

سبک خاص دکتر خداشناس صرفاً به خود بیمار محدود نمی‌شود، بلکه گستره‌ای وسیع‌تر دارد. گاهی که علاوه بر والدین، مادر بزرگ و پدربزرگ یا سایر بستگان کودک نیز به مطب می‌آیند، برای تک‌تک آن‌ها وقت می‌گذارد و به پرسش‌هایشان پاسخ می‌دهد تا نگرانی‌هایشان برطرف شود. همچنین به فکر بیماران راه دور هم بوده و برای پاسخ‌گویی به پرسش‌هایشان در اینستاگرام، تلگرام و ایتا صفحه‌ای ایجاد کرده است که روزانه دو تا سه ساعت از وقتش را می‌گیرد. «از استادانم یاد گرفته‌ام بیمار باید حس رضایت از پزشک داشته باشد و این برایم اهمیت زیادی دارد؛ به همین دلیل در مطب معمولاً تعداد ویزیت‌ها کم اما مدت زمان هر ویزیت و کیفیت آن زیاد است.»

دکتر خداشناس از والدین می‌خواهد با توجه به اهمیت حیاتی تشخیص به موقع بیماری‌ها، دست‌کم تا دو سالگی چکاپ فرزندانشان را جدی بگیرند (تا شش ماهگی، هر ماه یک بار؛ از شش ماه تا یک سالگی، هر دو ماه یک بار؛ از یک تا دو سالگی، هر سه ماه یک بار و پس از آن تا ورود به دبستان، هر شش ماه یک بار). او همچنین توصیه می‌کند والدین برای درمان بیماری فرزندانشان از منابع اینترنتی نامعتبر یا تجربه‌های بزرگ‌ترها (که هر چند ارزشمندند، اما قابل تعمیم به همه نیستند) پرهیز کرده و فقط به متخصص مراجعه کنند تا هم فرزندشان آسیب نبیند و هم روند درمان دچار مشکل نشود.

مجنوب صداقت و پاکی کودکان شدم

دکتر خداشناس پس از پایان دوره پزشکی عمومی در سال ۸۱، به عنوان رئیس مرکز بهداشت امام حسن مجتبی^(ع) در خیابان مفتاح، طرح خدمت خود را گذراند. او که اولویت را رسیدگی به همسر و فرزند قرار داده بود، به جای ورود به تخصص، تا سال ۸۵ در درمانگاه‌های سطح شهر مشغول به کار شد، اما به دلیل رضایت نداشتن، این روند را ادامه نداد. «بعد از تجربه کار در درمانگاه‌ها و بزرگ‌تر شدن پسر، نظرم تغییر کرد. سال ۸۶، پس از یک سال مطالعه، در آزمون تخصص شرکت کردم و با توجه به علاقه‌ام، وارد رشته اطفال شدم. شاید امروز دانشجویان هنگام انتخاب رشته بیشتر به آورده مادی فکر کنند، اما من به دنبال رضایت‌مندی از شغلم بودم؛ در حالی که اطفال جزو تخصص‌های کم درآمد و پر زحمت است. بچه‌ها انرژی مثبت و صداقت زیادی دارند و پاکی‌شان انسان را جذب می‌کند. ارتباط گرفتن با آن‌ها آسان‌تر از بزرگسالان است. از طرفی، کودکان درمان‌پذیری بیشتری دارند و درصد موفقیت درمانشان بالاتر است که این موضوع، حس اثرگذاری و مفید بودن بیشتری به پزشک می‌دهد. وقتی کودکی درمان می‌شود و به زندگی بازمی‌گردد، انگار هفتاد سال به او فرصت زندگی بخشیده‌ای و این برای من بسیار هیجان‌انگیز است.»

روی خط الف

به این ترتیب، با وجود آنکه مراسم ازدواج یک سال به تأخیر افتاد، پس از آغاز زندگی مشترک، دور تازه‌ای از چالش‌ها شروع شد؛ از سکونت در شهری غریب تا تولد فرزند هم‌زمان با امتحانات و شب‌بیداری‌ها. با این حال، هیچ‌یک باعث نشد معدل این دانشجوی موفق از «الف» پایین بیاید. «هم‌زمان با قبولی من در دانشگاه، همسر کارشناسی ارشد را به پایان رساند و قرار بود برای خدمت سربازی در دانشگاه مشهد مشغول به کار شود، اما به دلیل بروز مشکل، ناچار شد این دوره را در دانشگاه اراک بگذراند. به همین دلیل، از مهر ۷۵ که ترم سه عمومی بودم، همراهش به اراک رفتم و در واقع زندگی مشترکمان از آنجا آغاز شد؛ با همه دشواری‌هایش. سعی می‌کردم آن قدر مشغول درس و دانشگاه باشم که تنهایی و غریبی آرام ندهد. به لطف خدا اواخر سال ۱۳۷۶، در اوایل بارداری ام، با انتقال همسر من موافقت شد و توانستیم به مشهد برگردیم. هر چند همچنان غیبت او ادامه داشت، چون هم‌زمان با انتقال به مشهد، در مقطع دکتری پذیرفته شد و دور روز در هفته باید به تهران می‌رفت. روزهای دیگر هم به عنوان عضو هیئت علمی دانشگاه فردوسی، کلاس‌های متعددی داشت. پسر من خرداد ۱۳۷۷ به دنیا آمد؛ فقط ۱۰ روز مانده به شروع امتحانات. چون نمی‌خواستم بچه شیر خشک بخورد، شب‌ها فقط دو ساعت می‌خوابیدم. خوشبختانه مادرم، که تازه بازنشسته شده بود، جز شیر دادن همه کارهای بچه را بر عهده گرفت. یکی از دوستان هم شب‌ها تماس می‌گرفت و نکات مهم هر درس را خلاصه‌برایم می‌گفت. همین باعث شد با وجود مشغله‌های تولد فرزند، باز هم معدل الف بماند.»

دغدغه اصلاح ولوبه بهایی‌گران

این فوق تخصص اطفال، فراتر از ایجاد فضایی زیبا و شاد، توجه ویژه‌ای به اصول اخلاقی نیز دارد؛ از پرهیز از درمان‌های ته‌جمی گرفته تا تأکید بر استفاده از شیر مادر. «چون خودم مادر هستم، هم والدین را خوب درک می‌کنم و با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری دارم، هم زبان بچه‌ها را می‌دانم و راحت هم‌قدشان می‌شوم. درمان را بر اساس اصول اخلاقی پیش می‌برم و معتقدم نباید در روند درمان به بیمار آسیبی وارد شود، حتی اگر این رویکرد برخلاف میل خود بیمار یا سلیقه عمومی باشد. بیمار را مانند فرزند خود می‌بینم. این سبک درمانی، هر چند به نفع بیمار، خانواده و در نهایت جامعه است، اما همیشه به مذاق همه خوش نمی‌آید؛ چون فرهنگ رایج جامعه، ویزیت خوب را معادل تجویز داروی زیاد و متنوع می‌داند. یاد من هست برای طرح تخصص، که در یکی از شهرها مطب داشتم، به خاطر همین باور نادرست، فقط ضرر کردم چون به منشی سپرده بودم هر کس از کم بودن یا دریافت نکردن دارو ناراضی بود، هزینه ویزیتش را برگرداند و اغلب هم این کار را می‌کردند. با این حال، باور دارم که در طول زمان این فرهنگ اصلاح می‌شود و مردم متوجه می‌شوند که به نفع خودشان است.»

دکتر عزت خداشناس، عضو هیئت علمی و از دانشیاران دانشگاه علوم پزشکی مشهد، سال ۱۳۹۹ دوره فوق تخصص خود را به پایان رساند و دارای دو فرزند است. او کتاب‌های «راهنمای زردی نوزادان»، «شروع غذای کمکی کودکان»، «مبانی عصب‌شناسی حرکت انسان» و «بازی در اوایل کودکی» از تولد تا شش سالگی، را با همکاری همسر و پسرش تألیف کرده و در نگارش کتاب‌های «ورزش در بیماری‌های شایع کودکان»، «بیماری‌های تنفسی کودکان»، «رشد جسمانی» و «بررسی پیامدهای بیماری کرونا» نیز مشارکت داشته است. همچنین ترجمه کتاب‌های «بیماری‌های نوزادان» و «مبانی طب نوزادی پیرامون تولد نلسون»، نگارش ۵۲ مقاله، انجام ۷۲ طرح پژوهشی و راهنمایی حدود ۳۰ پایان‌نامه، از دیگر فعالیت‌های علمی این فوق تخصص نوزادان است. دکتر خداشناس سال ۱۴۰۲ به عنوان پژوهشگر برتر گروه کودکان در جشنواره پژوهش و فناوری دانشکده پزشکی انتخاب شد و در همایش‌های ملی و بین‌المللی نیز عنوان نویسنده مقاله برتر را به دست آورد.



میزبانی از «نخستین کنگره بین‌المللی هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت در حوزه زنان و زایمان کشور

مشهد، پایتخت تحول درمان در حوزه سلامت زنان

۳۴ ارائه علمی درباره هوش مصنوعی

پس از مراسم افتتاحیه، پنج پنل تخصصی برگزار شد که در جریان آن، متخصصان بیماری‌های زنان با ۳۴ ارائه تخصصی، تازه‌ترین دستاوردهای هوش مصنوعی، فناوری‌های سلامت و رشته زنان و زایمان را معرفی کردند. این پنل‌ها از ظهر پنجشنبه تا عصر و از صبح جمعه تا ظهر ادامه داشت. صندلی‌های پر از جمعیت و تشویق‌های پرشور حضار پس از هر ارائه، به روشنی نشان می‌داد که این دوروز، روایت تازه‌ای از این کنگره و دستاوردهای مهم آن را رقم زده است.

کارشناسان برجسته رشته زنان و زایمان، در این همایش دوروزه به میزبانی مشهد، بر اهمیت ارتباط مستمر میان متخصصان تأکید کردند. آنان استفاده از هوش مصنوعی را به عنوان دستیار کارآمد برای جراحان، همراه مطمئن برای استادان پزشکی و ابزار مؤثر کمک آموزشی برای دانشجویان ضروری دانستند.

یکی از متخصصان، از امکان پایش مستمر سلامت مادر و جنین با مچ‌بند‌های هوشمند سخن گفت. دیگری تأکید کرد که به کمک حسگرهای هوشمند می‌توان دقت بررسی نتایج آزمایشگاهی را تا ۹۹ درصد افزایش داد. کارشناس دیگری نیز راهکارهایی ارائه کرد که احتمال بروز خطای انسانی در جراحی‌های تومورهای سرطانی را به کمتر از یک درصد کاهش می‌دهد. این سه نفر به همراه ۳۱ کارشناس دیگر، هر کدام به یکی از کاربردهای خاص هوش مصنوعی در درمان بیماری‌های زنان پرداختند تا نخستین کنگره بین‌المللی هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت در حوزه زنان و زایمان کشور، علاوه بر فرصتی برای گردهمایی متخصصان، آوردگاهی بزرگ برای علم، تخصص و فناوری‌های نوین باشد.

پایانی برای یک نقطه شروع امیدوارکننده

با پایان آخرین پنل تخصصی در ظهر جمعه، آیین اختتامیه کنگره آغاز شد. لیلی حقیقی، دبیر علمی کنگره، تأکید کرد که در این دوروز، تازه‌ترین اندیشه‌ها و ساختار شکنانه‌ترین تجربه‌ها به اشتراک گذاشته شد تا با تازایی از تحقق شعار رویداد، یعنی «تحولی نوین و آینده‌ای ایمن‌تر در سلامت زنان و زایمان» باشد.

به گفته او، دستاوردهای امروز، زمینه‌ساز پیشرفت‌های آینده است و در شرایطی که روز به روز نفوذ هوش مصنوعی در زندگی بشر گسترش می‌یابد، این رویداد می‌تواند نقطه آغازی امیدوارکننده در حوزه سلامت زنان باشد. حقیقی افزود: دستاوردهای علمی این کنگره با توسل به عنایت امام رضا(ع) در سراسر ایران گسترش خواهد یافت.

● **محمدپورا** از حوالی ساعت هشت صبح پنجشنبه، صندلی‌های تالار همایش هتل میثاق مشهد به تدریج پر می‌شد و می‌توانستید حدس بزنید که اینجا قرار است یک رویداد متفاوت برگزار شود. چرا؟ چون مهمانان، نخستین کنگره بین‌المللی هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت در حوزه زنان و زایمان کشور، اغلب بانوان متخصص و برجسته‌ترین جراحان بیماری‌های زنان از سراسر کشور بودند. آن‌ها دوشادوش مهمانانی از دانشگاه پزشکی بروکسل، دانشگاه شارلریته برلین و دانشگاه آکسفورد انگلستان، در مشهد گرد آمده بودند تا نقش هوش مصنوعی و فناوری‌های نوین را در مراقبت‌های درمانی حوزه زنان بررسی کنند.

پس از احوال‌پرسی و تجدید دیدار، مهمانان در جای خود نشستند، کاغذ و قلم به دست گرفتند و آماده شدند تا این کنگره دوروزه به صورت رسمی آغاز شود.

مشهد، میزبان دبیرخانه دائمی کنگره

در مراسم افتتاحیه، که با حضور عمادالدین فاطمی زاده، رئیس دبیرخانه ستاد توسعه فناوری‌های هوش مصنوعی کشور، سیدعلی علمداران، معاون آموزش دانشگاه علوم پزشکی مشهد و جمعی از مسئولان حوزه سلامت و درمان برگزار شد، نفیسه ثقفی، رئیس کنگره، ابتدا درباره اهداف و راهبردهای این رویداد بین‌المللی سخن گفت. او اشاره کرد که با وجود پیشرفت‌های چشمگیر پزشکی، هنوز حدود ۱۷ درصد از مردم دنیا نابارورند و این آمار نه تنها کاهش نیافته، بلکه رو به افزایش است. به گفته او، عواملی مانند افزایش سن از دواج و سبک زندگی نادرست، از دلایل این مسئله‌اند. چالش مهم‌تر آن است که منشأ بروز ۲۰ درصد از موارد ناباروری، در پزشکی نوین ناشناخته باقی مانده است و مشکل زمانی جدی‌تر می‌شود که ۳۶ درصد از زوج‌های نابارور به دلیل مسائل مالی یا فرهنگی، درمان را نیمه‌کاره رها می‌کنند و ناامید می‌شوند.

رئیس کنگره بین‌المللی هوش مصنوعی و فناوری‌های سلامت در حوزه زنان و زایمان کشور که اصالتاً مشهدی است، افزود: در مجموع ۷۱ عنوان مقاله تخصصی از سراسر ایران و دانشگاه‌های معتبر جهان به دبیرخانه دائمی این کنگره در مشهد ارسال شده است که از این میان، ۳۱ مقاله برگزیده در نشریه ملی زنان و زایمان منتشر خواهد شد. همچنین از صاحبان چهار اثر برتر - که همگی ایرانی هستند - تقدیر خواهد شد.

کارشناسان برجسته
رشته زنان و زایمان،
در این همایش دو
روزه به میزبانی
مشهد، بر اهمیت
ارتباط مستمر میان
متخصصان تأکید
کردند. آنان استفاده
از هوش مصنوعی
را به عنوان دستیار
کارآمد برای جراحان،
همراه مطمئن برای
استادان پزشکی و ابزار
مؤثر کمک آموزشی
برای دانشجویان
ضروری دانستند



دربند پیگاری

پرونده‌ای درباره شغل‌هایی که درآمد و جایگاه اجتماعی مناسبی ندارند اما برخی از زنان به ناچار و به دلیل نیاز اقتصادی مجبورند به آن‌ها روی بیاورند



روایت‌هایی واقعی از زنانی که در شغل‌های سخت و دم‌دستی گیر افتاده‌اند

دوست دارم سرکار به من بگویند «خانم»

آزاده خلیلی / رؤیا دوست نداشت کسی مثل یک خدمتکار به او نگاه کند و مریم آن قدر قالی شسته بود که انگشت‌هایش کج شده بود.

خدیجه را در یک سرویس بهداشتی دیدم؛ انگار در خیابان بود. شاید فکر می‌کردم برای خودش کسب و کاری دارد. آن قدر که خوش سلیقه و خوش برور بود. زینب هنوز سی ساله نشده بود، اما گمان می‌کردم پنجاه ساله است. همه‌شان زنانی بودند که گویی برای نخستین بار می‌دیدمشان؛ زنانی که مانند‌شان در این شهر فراوان است. اما انگار نامرئی هستند و هیچ‌کس آن‌ها را نمی‌بیند. زنانی که از دنیا جز یک کار آبرومند نمی‌خواهند؛ کاری که زنانگی‌شان را نذر دد و سلامتش را از بین نبرد، کاری که بتوانند با افتخار درباره‌اش به دیگران بگویند و از خانواده و دوستان پنهانش نکنند، کاری که فقط به دلیل زن بودن از آن‌ها دریغ شده است.

روایت دوم، دست‌فرمانم حرف ندارد

هیچ‌کس خبر ندارد که شوهر شده‌ام. ماسک را تا زیر چشم‌هایم بالا می‌کشم تا شناخته نشوم. نفسم در گرما می‌گیرد، اما چاره‌ای نیست. همیشه استرس دارم که نکندی یکی از اقوام اتفاقی اسنپ بگیرد و مرا ببیند. شغل بدی نیست؛ با این حال، شوهرم مدام غر می‌زند. خودم هم دوست ندارم کسی باخبر شود. برای خرج مدرسه بچه‌ها کار می‌کنم. ان شاء... فقط همین سه ماه تابستان. بچه‌ها با استعدادند و دلم می‌خواهد به یک مدرسه درست و حسابی بروند. شوهرم تنبل نیست، مرد کار است، اما پول کارگری کجا به این خرج‌ها می‌رسد. حالا این راهم بگویم که ترس از آبرویک طرف، مزاحمت بعضی مسافرها یک طرف. بعضی‌ها همین که می‌بینند راننده زن است، سفر را لغو می‌کنند. من سنم کم نیست، ولی همکاری‌ای دارم که می‌گویند مردها بهشان پیشنهادهای شرم‌آور داده‌اند؛ خدا از شان نگذرد. زنی که پشت فرمان نشسته، حتماً آن قدر همت داشته که می‌خواسته پول حلال در بیاورد و معصیت نکند. البته آدم خوب و بد همه‌جا هست و من هم مسافر نامناسب به تورم خورده. گاهی مسخره می‌کنند: «ایشالا سالم می‌رسیم خانه یا نه؟» گاهی هم ایراد می‌گیرند: «روی دست‌انداز دل وروده ما را به هم ریختی!» بیخود می‌گویند خانم... دست‌فرمانم حرف ندارد؛ اصلاً من از شوهرم زودتر گواهینامه گرفتم.

روایت اول، تازه اینجا با کلاس است

سی‌وهفت سال بیشتر ندارم، خانم، اما وقتی قیافه‌ام را توی آینه نگاه می‌کنم، شده‌ام عین پیرزن‌ها. دست‌هایم همه لک و پیس آورده‌اند؛ از بس جوهر نمک ریخته‌ام و تی کشیده‌ام. وایتکس هم پدر ریه‌هایم را درآورده است. ولی خب، چه کار کنم؟ سرویس بهداشتی است دیگر. تازه، خوب است که اینجا بالا شهر است و مثلاً خانم‌های با کلاس می‌آیند. اما کافی است چند ساعت حواسم نباشد... می‌شورم و می‌سابم. این ماشین را می‌بینی؟ مثلاً خودش کف را می‌شوید، اما کار کردن با آن کمر می‌خواهد. بعد مگر توی توالت را هم این ماشین می‌شوید؟ نه بابا، خودم می‌تی می‌کشم و می‌سابم. یک کم هم وسواس دارم. این آینه‌ها را می‌بینی؟ روزی چند بار تمیزشان می‌کنم. نه دستی برایم مانده، نه کمر. باز هم خدا را صد هزار مرتبه شکر! جای من بد نیست. البته حقوقش کم است و پیمانکار هم بیمه نکرده. اما از سرویس‌های بهداشتی دیگر شهر بهتر است. آنجا که خدا به دور، امنیت هم ندارد. خدا را شکر می‌کنم که اینجا را پیدا کردم. زمستان و تابستانش یک جور است. فکر کن جای دیگری کار کنی! کثافتش یک طرف، سرمای زمستان و گرمای تابستانش هر کدام یک جور مصیبت دارد.

روایت چهارم، نمی‌توانم یک چایی برای خودم بریزم

دو سال است که طلاق گرفته‌ام. مادرم می‌گوید: «حداقل مرد بالای سرت بود، یک نان بخور و نمیر می‌رسید، اما من این زندگی را ترجیح می‌دهم؛ گرچه مادرم این را قبول ندارد. شوهرم معتاد بود. حالا کاری دارم که سخت است. اما برای خودم ثواب هم دارد. مادرم می‌گوید شده‌ای پرستار خانه سال‌مندان، اما خوب... خدمه هم نوعی پرستاری است دیگر. اگر مهمان تازه باشد، باید پوشک ببندم و گاهی لگن بگذارم. هر چند روز یک بار هم حمامشان می‌کنم. اهل بددلی نیستم؛ برایم مثل بچه‌هایم هستند. موهایشان را شانه می‌زنم و حتی آرایششان می‌کنم، منتها بچه‌هایی که بعضی هفتاد، هشتاد کیلو وزن دارند. خدمه مرد هم داریم، اما کار برداشتن و گذاشتن بیشتر با ماست. شب‌ها که به خانه می‌روم، می‌چ دستم از کار می‌افتد؛ حتی نمی‌توانم یک چای برای خودم بریزم. می‌دانید، بخشی از مشکل به تغذیه ما زن‌ها برمی‌گردد. به مادرم می‌گویم وقتی بچه بودم، گوشت همیشه در بشقاب پسرها بود. باور کنید با این سن کم، پوکی استخوان دارم؛ معلوم است که زن‌ها زودتر از مردها فرسوده می‌شوند. اینجا قرارداد دادم شش ماهه است، هر وقت بخواهند می‌توانند عذرم را بخواهند. از ترس، هر کاری که روی سرم می‌ریزند انجام می‌دهم تا مدیر برایم حسن انجام کار بزند. گاهی با خودم می‌گویم باید دنبال کار دیگری بگردم، چون واقعا دوست دارم یک روز «نرس» شوم.

روایت پنجم، زمستان‌ها من هم مثل درخت‌ها خشک می‌شوم

همه فکر می‌کنند باغبانی کار خوبی است. اما نمی‌دانند مثل هر کار دیگری، رنج و سختی خودش را دارد. روز اول، کارفرما گفت: «فکر نکنی چون زنی با بقیه فرق داری. باید بیل بزنی و فرغون جابه‌جا کنی.» کیسه‌های خاک را از وانت پایین می‌آورم، گلدان‌هایی را جابه‌جا می‌کنم هم قد خودم، و با حشره و مورچه و ملخ هم سروکار دارم. پوستم را ببینید؛ هنوز سه سال نشده که اینجا کار می‌کنم، اما پیر شده‌ام، آفتاب پدرش را درآورده. دستکش‌هایم را که در بیاورم، می‌بینید دست‌هایم از دست خیلی مردها هم زخم‌تر شده. دخترم حتی دوست ندارد دستم را نوازش کند. خانم مهندسی گاهی به گلخانه سر می‌زند و می‌گوید: «زن‌ها از قدیم کشاورزی می‌کردند»، اما هرگز نمی‌گوید از دل خوششان نبوده. شما شاید نتوانید حتی یک لحظه بوی این کودها را تحمل کنید. گرمای تابستان و سرمای زمستان هم که بماند؛ زمستان‌ها از سوز باد، مثل درخت‌ها خشک می‌شوم. من شوهر ندارم، اما وضع خواهرم که شوهر بالای سرش هست هم فرقی با من ندارد؛ دستمزد شوهرش فقط به اجاره خانه می‌رسد. هر کدامان به شکلی گرفتاریم. همه می‌گویند کار عار نیست؛ بله، نیست. اما کار داریم تا کار. کاش درس خوانده بودم و پشت میز می‌نشستم، نه اینکه کود بریزم پای گلدان‌های این گلخانه.

روایت ششم، کار خانه یک طرف، گریه‌هایم یک طرف

خانمی که کارهای خانه‌اش را انجام می‌دهم پارکینسون دارد. دست‌هایم می‌لرزد و حتی یک لیوان آب را هم نمی‌تواند تنهایی بنوشد. دو پرستار برایش گرفته‌اند، من شیفت صبح هستم. دو پسر دارم، اما نمی‌توانم همراه خودم ببرم. بچه‌های خانم می‌گویند مادرشان اعصاب ندارد و راست هم می‌گویند. سه ماه است که از او مراقبت می‌کنم. کار خانه یک طرف، گریه‌هایم یک طرف. افسردگی‌اش شدید است؛ یک وقت می‌بینی یک ساعت پشت سرهم گریه می‌کند، جیغ می‌زند یا ظرف می‌شکند. دائم اضطراب دارم که نکنند بلایی سر خودش بیاورد. بعضی روزها چنان خسته می‌شوم که با خودم می‌گویم این همه فشار به این دستمزدی که می‌گیرم نمی‌ارزد. اما کار دیگری ندارم؛ نه درس خوانده‌ام و نه هنری دارم. کجا بروم؟ تازه، استرس دیده شدن توسط اقوام هم هست. چند بار بچه‌های خانم گفته‌اند: «بیابرو خانه فلان فامیل کار کن، فلان قدر پول می‌دهند.» اما فکر کنید اگر آشنایی مرا ببیند چه؟ شب‌هایی که به خانه می‌روم و بچه‌هایم را می‌بینم که گرسنه خوابیده‌اند، می‌نشینم و بی صدا گریه می‌کنم. به خدا خوشی زنده بود زیر دلم که طلاق گرفتم. شوهرم اهل زندگی نبود؛ با زن دیگری رفت و مرا با دو بچه، دست‌تنها گذاشت. با این حال، همه می‌پرسند: «مگر گناه کرده بود؟»

روایت هفتم، انگار کلفت‌شان هستم

من سرا ندارم؛ اما در چشم صاحب‌خانه، بیشتر شبیه خدمتکارم تا نگهبان. نگهبان‌های مرد را نگاه کنید، ژستشان را گرفته‌اند، انگار پلیس شده‌اند. برایشان لباس فرم هست، وسایل محافظتی هم هست. اما من؟ نه لباس مشخصی دارم، نه حتی یک ابزار دفاعی. ساختمان روبه‌روی نگهبانی مرد دارد که اسپری فلفل حمل می‌کند. می‌گوید: «تو که زنی، بیشتر از من به این چیزها نیاز داری.» اما کارفرمای من می‌گوید: «تو فقط سرایداری.» فقط هم نیست؛ تمیزکاری می‌کنم، اما هر وقت کاری پیش بیاید، هزارتا مسئولیت دیگر هم روی دوشم می‌گذارد. جرئت اعتراض ندارم. این قدر دنبال کار هستند که می‌تواند زود یکی دیگر را جایم بگذارد. از بیمه هم خبری نیست؛ چون زنم، هیچ کس برای کارم ارزشی قائل نیست. گاهی به خودم می‌گویم: کاش می‌توانستم بروم جای دیگری، ساختمانی شیک با لابی و دم و دستگاه؛ شاید هم منشی می‌شدم. دخترم حالا فروشنده است، لباس فرم دارد. پشت‌کنکور است و می‌خواهد پول جمع کند تا دانشگاه برود. شاید مثل من نشود. البته به او می‌گویم: مدرک هم به تنهایی نان و آب نمی‌شود. همین نگهبان روبه‌روی شش کلاس سواد دارد، من دیپلم دارم، اما او نگهبان است و دک و پز دارد، من چون زنم، فقط سرایدارم و باید خدمتکاری کنم.



روایت سوم، فرش شسته‌ام چند برابر همه زندگی‌ام

قدیم‌ترها مردم سالی یک بار، نهایتش دوبار، قالی را با پارو و کنار حوض می‌شستند؛ کار خانوادگی بود و به شادی تمام می‌شد. اما اینجا، شستن فرش کار هر روز ماست. ظاهر کارگاه را که ببینی، همه چیز الکترونیکی به نظر می‌رسد، اما فرش‌های دستی را فقط با دست می‌شویم. نمی‌شود قالی نفیس را زیر دستگاه شلاق زن گذاشت یا درون ماشین انداخت؛ همه‌اش کار دست و نیازمند دقت است. حال دیگر کارگاه‌ها را نمی‌دانم، اما اینجا شش ماه اول سال جور دیگری شلوغیم و زمستان به شکلی متفاوت. دم عید هم که خدا نصیب گرگ بیابان نکند. من رماتیسم گرفته‌ام و بقیه کارگاه‌ها هم حال و روز بهتری ندارند. یکی از خواهرهایم کمرش آسیب دید و خانه‌نشین شد. بیمه هم دردی از ما دوا نمی‌کند. پسرهایم هم همین‌جا کار می‌کنند؛ خودم معرفی‌شان کردم. هر کدامشان، با این که تازه کارند - از من دستمزد بیشتری می‌گیرند، چون مردند و فکر می‌کنند کارشان بهتر است. خوب، اگر این‌طور است، اصلاً چرا زن را برای قالی شویی استخدام می‌کنند؟ کاری که هم آسیب دارد و هم دردسر. تصور کن فرش چند میلیونی زیر دست باشد و خدای نکرده خراب شود. من اینجا قالی‌هایی شسته‌ام که قیمتشان چند برابر همه زندگی‌ام بوده. کارم سخت است، ولی اگر دقیق شوی، می‌بینی هم هنری است و هم حساس.

+ یادداشت

نیاز به بازآفرینی نقش زنان در جامعه اسلامی



معصومه ظهیری
دبیر ستاد راهبری زن و خانواده

اسلام، ضمن پذیرش نقش اجتماعی زنان، اصولی همچون کاهش اختلاط غیرضروری، اولویت بخشی به نقش مادری و همسری و پرهیز از تراحم با مسئولیت‌های خانوادگی را به عنوان شروط اساسی برای اشتغال زنان مطرح می‌کند. در صورت بروز تعارض، اولویت با حفظ کیان خانواده است. با این حال، در صورت نبود این تعارضات، اسلام نه تنها مانعی برای حضور زنان در عرصه کار نمی‌بیند، بلکه در برخی موارد، مشارکت آنان را ضروری و سازنده تلقی می‌کند. تاریخ صدر اسلام نیز گواه این مدعاست؛ حضرت خدیجه (س) به عنوان بانوی تاجر و کارآفرین، و رفیده به عنوان پیشگام در عرصه پزشکی و پرستاری، نمونه‌هایی از نقش پررنگ و تأثیرگذار زنان در عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی هستند که نشان‌دهنده ارج نهادن اسلام به نقش‌های چندگانه زنان است.

نقش آفرینی زنان در پرتو آموزه‌های اسلامی؛ از صدر اسلام تا امروز

برای گام نهادن در این مسیر، تدوین منشور اخلاقی اشتغال زنان، گامی اساسی در راستای حفظ ارزش‌های اسلامی و کرامت انسانی بانوان است. این منشور باید با تکیه بر اصولی همچون حفظ حریم شخصی و عفت، اولویت بخشی به وظایف خانوادگی، و پرهیز از هرگونه رفتاری که مغایر با شئون اسلامی باشد، راهنمای عمل زنان شاغل و کارفرمایان قرار گیرد. گنجاندن این منشور در سیاست‌های کلان و ترویج آن از طریق آموزش و رسانه‌ها، به نهادینه شدن این ارزش‌ها کمک می‌کند. مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی توأمان، فشار مضاعفی را بر زنان وارد می‌کند. زنان حجم بالایی از کارهای بدون دستمزد (مانند امور منزل و مراقبت از کودکان و سالمندان) را بر عهده دارند و فقدان زیرساخت‌های حمایتی کافی (مهد کودک‌های با کیفیت و مقرون به صرفه، مرخصی‌های زایمان مناسب، انعطاف‌پذیری شغلی) این تعادل را دشوارتر می‌سازد. برای رفع این چالش‌ها، توسعه مهد کودک‌ها در نزدیکی محل کار، افزایش مدت مرخصی زایمان برای زنان و مردان، توسعه مشاغل نیمه‌وقت و دورکاری، و ترویج فرهنگ تقسیم کار عادلانه در خانواده از طریق آموزش و فرهنگ‌سازی، می‌تواند به زنان کمک کند تا با آسودگی خاطر بیشتری به ایفای نقش‌های خود بپردازند.

شکستن کلیشه‌ها و سقف‌های شیشه‌ای مسیر عدالت جنسیتی در بازار کار

فرهنگ مردسالاری و تقسیم کار سنتی، از عوامل اصلی محدودکننده فرصت‌های زنان است. تفکیک مشاغل بر اساس جنسیت، تخصیص دستمزد کمتر به زنان و فقدان خودباوری، از جمله موانعی است که نیازمند توجه و رفع است. برای مقابله با

این چالش‌ها، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مدیران و کارفرمایان در زمینه مزایای اشتغال زنان و رفع کلیشه‌های جنسیتی، ترویج الگوهای موفق زنان در عرصه‌های مختلف شغلی و مدیریتی از طریق رسانه‌ها، و اصلاح کتب درسی در راستای حذف کلیشه‌های جنسیتی می‌تواند کمک شایانی کند. علاوه بر این، تقویت ساز و کارهای حقوقی و قانونی برای برابری جنسیتی نیز اهمیت دارد. تصویب و اجرای قوانین جامع ضد تبعیض جنسیتی در محیط کار، ایجاد نهادهای نظارتی مستقل برای رسیدگی به شکایات، الزام کارفرمایان به شفافیت در استخدام و ارتقای شغلی و ارائه آموزش‌های حقوقی به زنان شاغل، گام‌هایی ضروری در مسیر تحقق عدالت جنسیتی هستند. تا زمانی که تبعیض در دستمزدها و سقف‌های شیشه‌ای ارتقای شغلی وجود دارد، عدالت به طور کامل محقق نخواهد شد.

کلیدهای توانمندسازی؛ نوآوری، کارآفرینی و آینده‌ای پویا برای زنان

اشتغال زنان نه تنها مجاز، بلکه گاه ضروری است و حضور آنان در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی مستلزم رویکردی جامع است. با توجه به نرخ بالای بیکاری زنان و نرخ پایین مشارکت اقتصادی آنان در ایران، و تمرکز اشتغال در بخش خدمات، نیاز به تنوع بخشی و ایجاد فرصت‌های شغلی جدید در سایر حوزه‌ها احساس می‌شود. برای تسهیل این حضور و رفع چالش‌ها، راهکارهایی پیشنهاد می‌شود که ابعاد فرهنگی، قانونی، حمایتی و اقتصادی را در بر می‌گیرد. در این میان، توسعه کارآفرینی و مشاغل نوین نقش بسزایی دارد؛ از این رو، حمایت از کارآفرینی زنان با ارائه تسهیلات مالی و مشاوره‌های تخصصی، توسعه مشاغل خانگی و آنلاین از طریق آموزش و تجهیز بانوان در زمینه‌های تولید محتوا و صنایع دستی، ارائه آموزش‌های مهارتی متناسب با نیاز بازار (مانند برنامه نویسی و دیجیتال مارکتینگ)، و ایجاد شبکه‌های حمایتی برای تبادلات تجربیات، می‌تواند زمینه‌ساز حضور فعال و مؤثر زنان در جامعه، منطبق با ارزش‌های اسلامی شود. در نهایت، تحقق این امر، علاوه بر حمایت‌های دولتی، نیازمند تغییر نگرش‌های اجتماعی و مشارکت تمامی آحاد جامعه است. تا شاهد جامعه‌ای با بلندپویا باشیم که در آن زنان و مردان، با حفظ کرامت انسانی و ارزش‌های اسلامی، در راستای پیشرفت و تعالی کشور گام بردارند.

چگونه اسلام راه را برای استقلال اقتصادی و
نقش آفرینی سازنده زنان در اجتماع هموار ساخت

ریحانه درآینه اسلام شکوه اشتغال بالندگی با کرامت

حجت الاسلام والمسلمین
دکتر محسن اسدی موحد
مبلغ بین الملل دانشگاه
علوم اسلامی رضوی



مریم احمدی با نگرستن دقیق به قرآن کریم، احادیث معتبر و سیره عملی پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع)، تصویر روشنی از نگاه اسلام نسبت به حضور زنان در عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی به دست می‌آید. اسلام نه تنها مانع اشتغال و مشارکت اجتماعی زنان نیست، بلکه استقلال اقتصادی، کرامت و نقش آفرینی سازنده آنان را ارج می‌نهد. این نگرش همواره همراه با حفاظتی اخلاقی و شرعی است تا مشارکت اجتماعی با حفظ عفت، امنیت و شأن زن ممکن گردد و از هرگونه استثمار و تحقیر جلوگیری شود.

برابری در اصل آفرینش و معیارهای شایستگی

قرآن کریم معیار ارزش و مقام انسان را نه جنسیت، که ایمان و عمل صالح می‌داند. آیه ۹۷ سوره نحل «مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ اُنْثَى... فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» نشان می‌دهد دستیابی به حیات طیبه، بر پایه تلاش و تقواست و هیچ گونه تبعیض جنسیتی در زمینه شایستگی معنوی و اخلاقی پذیرفته نیست. از این منظر، کار و تلاش برای کسب روزی و شراکت فعال در تولید و امور اجتماعی، فضیلتی همگانی است که زنان نیز از آن برخوردارند و ترک کوشش به دلیل جنسیت مذموم شمرده می‌شود. یکی از بنیان‌های مهم در مشروعیت اشتغال زنان در اسلام، پذیرش حق مالکیت و استقلال اقتصادی آنان است. آیه ۳۲ سوره نساء «لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبُوا وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا اكْتَسَبْنَ» به وضوح نشان می‌دهد که زنان، همچون مردان، می‌توانند کسب کنند و مالک درآمد خود باشند. پذیرش این اصل، امکان تصمیم‌گیری مستقل اقتصادی را برای زنان فراهم می‌سازد؛ تصمیم‌گیری‌ای که در همان حال نباید به کرامت، سلامت یا نقش‌های تربیتی آنان لطمه بزند.

نمونه‌های قرآنی و سیره عملی

متن قرآن و تاریخ صدر اسلام نمونه‌های متعددی از اشتغال و نقش آفرینی زنان را ثبت کرده است. دختران شعیب که در سوره قصص آمده‌اند، نمونه‌ای از کار زنان در بیرون از منزل در پیش از اسلام و مورد تأیید ضمنی قرآن است. همچنین آیه‌هایی مانند دعوت به «ابْتِغَاءَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ» آیه ۱۰ سوره جمعه، دلالت بر مشغولیت همگان به تلاش برای روزی دارد و نمی‌توان آن را فقط مختص مردان دانست. حکم پرداخت مزد به مَرْضَعَات (سوره طلاق) نیز نشان‌دهنده پذیرش درآمدزایی زنان از ارائه خدمات است. در سیره پیامبر (ص) و اهل بیت (ع)، بانوانی چون حضرت خدیجه (س) تاجر برجسته و مدیری توانمند بودند و حضرت فاطمه (س) و حضرت زینب (س) نقش‌های اجتماعی، تربیتی و تبلیغی برجسته‌ای ایفا کردند. زنان در صحنه‌هایی چون امداد رسانی در جنگ‌ها، تولید صنایع دستی، نان‌پزی و تدریس حضور داشتند و این فعالیت‌ها مورد نکوهش نبوده است، بلکه در چارچوب عفاف و مرزهای شرعی جای گرفته‌اند.



+ یادداشت

چرا «تساوی قانونی» به «عدالت اقتصادی» نمی‌رسد؟



دکتر فاطمه عزیزخانی
اقتصاددان و پژوهشگر ارشد حوزه کلان در دفتر مطالعات اقتصادی مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی

۱۷ درصدی زنان در پست‌های مدیریتی کشور به وضوح این نوع تبعیض را نشان می‌دهد.

در بخش خصوصی نیز شاهد ارتقای کمتر زنان هستیم. دلیل این امر قوانینی است که اگرچه شرایط زن و مرد را یکسان گذاشته، اما برای زنان مزایایی مانند مرخصی زایمان و فرزندآوری در نظر گرفته است که برای مردان وجود ندارد. در شرایط مساوی، کارفرما ترجیح می‌دهد مرد را استخدام کند یا روی آموزش و ارتقای شغلی او سرمایه‌گذاری نماید، زیرا احتمال می‌دهد زن به دلیل مسئولیت‌های خانوادگی برای مدتی در دسترس نباشد. این مسئله برای کارفرما هزینه اضافی محسوب می‌شود.

آمار نیز این موضوع را تأیید می‌کند. نرخ مشارکت اقتصادی زنان مجرد، همپای مردان مجرد است، اما نرخ مشارکت زنان متأهل بسیار پایین‌تر (حدود یک ششم) مردان متأهل است. بنابراین، فرزندآوری خود به عاملی تبدیل می‌شود که مانع حضور بی‌وقفه، مستمر و پیوسته زنان در بازار کار می‌شود.

نبود قوانین حمایتی جامع و زیرساخت‌های لازم، چالش‌های متعددی را برای زنان شاغل در ایران ایجاد کرده است. کمبود مهد کودک‌های ارزان قیمت و نبود قوانینی که مرخصی زایمان و نگهداری از کودک را به طور مساوی بین زن و مرد تقسیم کند، بار سنگینی را بر دوش زنان شاغل می‌گذارد. در حالی که بسیاری از کشورها با تسهیم مسئولیت‌های فرزندپروری بین والدین، شرایط برابر برای اشتغال زنان و مردان فراهم می‌کنند، در ایران، تمرکز تمام بار نگهداری از کودک بر دوش زنان، به مانعی جدی برای حضور فعال و مستمر آن‌ها در بازار کار تبدیل شده است. این وضعیت، نه تنها فرصت‌های شغلی را برای زنان محدود می‌کند، بلکه کارفرمایان را نیز تشویق می‌کند تا در استخدام زنان، به دلیل هزینه‌های مرتبط با مرخصی زایمان و مراقبت از کودک، احتیاط بیشتری به خرج دهند و این خود مانع اصلی برای اشتغال زنان است.

در حوزه کارآفرینی و کسب و کار نیز سهم زنان از برخورداری از تسهیلات و حمایت‌های مالی بسیار کمتر از مردان است. قوانین موجود اغلب رویکرد حمایتی دارند و معطوف به گروه‌های خاصی مانند زنان سرپرست خانوار یا زنان تحت پوشش کمیته امداد و... هستند. رویکرد توسعه‌ای که در راستای خلق ارزش افزوده و ایجاد مشاغل پربازده از زنان انتظار فعالیت داشته باشد، در قوانین دیده نشده است.

در حوزه زنان، آنچه به عنوان تبعیض مطرح می‌شود، لزوماً به این معنا نیست که اکنون قوانین صریح تبعیض آمیزی وجود دارد که مثلاً حقوق زنان را به طور مشخص کمتر از مردان تعیین کرده باشد. در واقع، نمی‌توان به راحتی ایراد گرفت که در متن قانون مشکل واضحی وجود دارد، چرا که قانون سعی کرده است تساوی و عدالت را برقرار کند. اما مسئله مهم این است که فضای اقتصادی و ساختار تولید به گونه‌ای است که در حق زنان اجحاف می‌شود.

دلیل این امر این است که در چند عامل جست‌وجو کرد. آمار نشان می‌دهد که سهم غالب در اشتغال بنگاه‌های زیر ۱۰ نفر کارکن، از آن زنان است و همچنین زنان سهم بالاتری در اشتغال غیررسمی نسبت به مردان دارند. این ماهیت شغلی نشان می‌دهد که زنان در مقایسه با مردان در شرایط بدتری از نظر وضعیت درآمدی و دستمزدی قرار دارند، زیرا در مشاغل کم کیفیت حضور دارند.

دلیل حضور زنان در این مشاغل، عمدتاً معیشتی است. نیاز اقتصادی، افراد را به سمت این گونه مشاغل سوق می‌دهد تا منبع درآمدی برای تأمین زندگی داشته باشند. بنابراین، این فقر است که زنان را به سمت مشاغل کم کیفیت می‌کشاند و بخشی از نوساناتی که در بازار کار شاهد هستیم و به زنان نسبت داده می‌شود، مربوط به فقر و مشکلات معیشتی جامعه است. در کنار این مسئله، اگر دولت نتواند به طور هدفمند به مبارزه با فقر بپردازد و از زنان آسیب‌پذیر به شکل هدفمند حمایت کند، این مشکل ادامه خواهد یافت و تشدید خواهد شد.

اگر به سطوح بالاتر اشتغال، مانند زنان تحصیل کرده و مشمول قانون کار نگاه کنیم، همچنان شاهد تبعیض هستیم. یک زن و مرد با مدارک تحصیلی یکسان (مثلاً هر دو دارای مدرک دکترا یا فوق لیسانس) در یک رده شغلی و درآمدی قرار نمی‌گیرند.

بخشی از این مشکل به رویکردهای حکمرانی و دولتی بازمی‌گردد که در آن، اشتغال زایی و ارتقای شغلی زنان یا رسیدن به پست‌های مدیریتی و ارتقا در اولویت نیست و مردان در اولویت قرار دارند. بخشی نیز به مسائل فقهی و فقه اسلامی مربوط می‌شود و بخش دیگر ناشی از این نگرش موجود در جامعه است که مردان را در اولویت قرار می‌دهد. سهم

ضرورت حضور زنان در مشاغل تخصصی

فراتر از جواز عمومی اشتغال، در برخی حوزه‌ها حضور زنان ضرورت دارد. پزشکی زنان، پرستاری مرتبط با بانوان، روان‌شناسی، مشاوره خانواده و تعلیم و تربیت از جمله عرصه‌هایی هستند که تجربه و ظرفیت‌های زنانه می‌تواند کارایی و دسترسی خدمات را افزایش دهد. در بسیاری موارد، بیمار یا مخاطب زن ترجیح می‌دهد که خدمات تخصصی را از هم‌جنس دریافت کند؛ امری که هم از منظر شرعی و هم از منظر فرهنگی و روانی بهترین کارایی را دارد.

تبلیغ دین و نقش بی‌بدیل زنان

زنان نه تنها مخاطبان اصلی پیام‌های تربیتی در خانواده‌اند، بلکه خود بهترین مبلغان دین درون جامعه‌ای هستند که با زبان و تجربه مشترک می‌توانند تأثیر عمیق‌تری بر سایر زنان و نسل‌های آینده بگذارند. سیره تاریخی نشان می‌دهد زنانی چون حضرت زهرا (س) و زینب (س) در حساس‌ترین بزرگه‌ها رسالت تبلیغی و روشنگرانه را به خوبی ایفا کرده‌اند. امروز نیز در سطح ملی و بین‌المللی حضور بانوان مسلمان در محافل علمی، رسانه‌ای و فرهنگی نقش مهمی در اصلاح تصویر زن مسلمان و گفت‌وگوی تمدنی دارد. تصویری که رسانه‌های غیراسلامی گاه نادرست و کلیشه‌ای ارائه می‌کنند، با حضور فعال و متفکرانه زن مسلمان قابل بازسازی و اصلاح است.

حفظ کرامت، عفت و مصونیت در میدان کار

در کنار تأیید اشتغال، اسلام بر حفاظت از کرامت و عفت زنان تأکید دارد. این یعنی هر گونه فعالیت اقتصادی باید با رعایت حجاب و اخلاق اجتماعی همراه باشد، محیط‌های کار باید حریم‌ها را حفظ کنند و از اختلاط نامناسب جلوگیری شود. همچنین نوع مشاغل باید با سلامت جسمی و روانی زن سازگار باشد؛ کارهای بسیار سنگین یا محیط‌هایی که به کرامت او ضربه می‌زنند، مطلوب نیستند. در نهایت باید تعادلی میان مسئولیت‌های شغلی و وظایف تربیتی و خانوادگی برقرار شود؛ اشتغال هنگامی ارزشمند است که به نقش‌های اساسی زن در خانواده آسیبی نرساند و زمینه رشد کلی خانواده و جامعه را فراهم سازد.

می‌توان گفت: اسلام با نگرشی متوازن و انسانی، استقلال اقتصادی و مشارکت اجتماعی زنان را تأیید می‌کند، اما این تأیید همراه با تضمین کرامت، عفت و مصونیت آنان است. فراهم‌سازی فضاهای کاری متناسب، احترام به حقوق مالکیتی، آموزش و تسهیل حضور در مشاغل تخصصی و حمایت از نقش تبلیغی زنان، همه از مصادیق عملی این نگرش‌اند. تجربه تاریخی و نصوص دینی نشان می‌دهد که هنگامی که زن با رعایت حدود شرعی و حفظ کرامت وارد عرصه‌های اقتصادی و اجتماعی می‌شود، هم خود رشد می‌یابد و هم جامعه از ظرفیت‌های ارزشمند او بهره‌مند می‌گردد؛ ظرفیتی که می‌تواند سلامت اخلاقی، پویایی اقتصادی و انسجام اجتماعی را تقویت کند.



اشتغال زنان؛

بارویکردی خانواده محور

چگونه نادیده گرفتن ارزش کار خانگی امنیت اقتصادی زنان را به خطر انداخته است



احمدی اگر توانمندسازی اقتصادی زنان را تنها در ایجاد شغل و کارآفرینی بیرون از خانه می بینید، در اشتباهید. برای واکاوی عمیق ابعاد این موضوع و ارائه راهکارهای تحول آفرین، پای صحبت های توران ولی مراد، جامعه شناس، فعال حوزه زنان و مدیر شورای همکاری زنان، نشسته ایم.

برای بررسی وضعیت اقتصادی زنان، باید توانمندسازی اقتصادی را از اشتغال صرف تفکیک کرد. اشتغال، کسب درآمد است، اما همیشه به معنای در اختیار داشتن آن نیست. زنان همواره در عرصه های مختلف از جمله خانه داری، فرزند پروری، کشاورزی و صنایع دستی فعال بوده اند. اما آورده اقتصادی این فعالیت ها اغلب مستقیماً در اختیارشان قرار نمی گیرد. حتی درآمد زنان شاغل نیز اغلب صرف هزینه های خانواده می شود. بنابراین، برای درک صحیح وضعیت اقتصادی زنان، باید بارویکردی خانواده محور به این موضوع نگاه کرد. توانمندسازی اقتصادی زنان باید به عنوان موضوعی مستقل مورد توجه قرار گیرد تا زنان از مزایای اقتصادی فعالیت های خود بهره مند شده و نقش مؤثرتری در توسعه خانواده و جامعه ایفا کنند. این رویکرد، ضمن حفظ نقش محوری خانواده، به توانمندسازی فردی زنان نیز کمک می کند.

مفهوم اشتغال برابر برای زنان، نیازمند تبیین دقیق تری است. فرصت های تحصیلی، کارآفرینی و استخدامی برای زنان و مردان تفاوت چندانی ندارد، جز موارد خاصی. اما زنان همواره در خانه مشغول به کارند، از تأمین غذا و نظافت تا رسیدگی به فرزندان. این ها کارهایی هستند که اگر توسط نیروی بیرونی انجام شوند، هزینه درخور توجهی دارند. اشکال اینجاست که این فعالیت ها آورده اقتصادی محسوب نمی شوند و عواید آن مستقیماً در اختیار زنان قرار نمی گیرد.

در زمان طلاق، اجرت المثل به زنان پرداخت می شود که اغلب ناچیز است. عرف جامعه، نگهداری فرزندان و امور منزل را بر عهده مادر می داند. اما قانون به این موضوع مشخصاً نپرداخته است. این مشکلات، خود را در قالب مهریه نشان می دهند. مهریه به ابزاری برای جبران تأمین نشدن اقتصادی زنان تبدیل شده و متأسفانه، به آواری بر سر ازدواج بدل گشته است. زنانی که یک سال یا پنجاه سال خانه داری کرده اند، با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت ها باید در نظر گرفته شود.

بیش از یک دهه است که پیشنهاد داده ام زنان باید به نسبت آورده اقتصادی خود در خانواده، از دارایی های زندگی مشترک سهم داشته باشند. این سهم، باید در هر سه حالت زندگی مشترک، طلاق یا فوت همسر در نظر گرفته شود و حتی در صورت فوت زن، به وراثت او برسد. برای تعیین این سهم، باید ویژگی هایی چون تعداد فرزندان، کار خانگی (خانه داری، آشپزی، نظافت)، و مشارکت در فعالیت های اقتصادی خانواده (کشاورزی، دامداری، صنایع دستی) را در نظر گرفت.

سهم نابرابر زنان از اقتصاد

واکاوی موانع کارآفرینی زنان در ایران

مریم احمدی در جهانی که نیمی از جمعیت آن را زنان تشکیل می دهند، سهم آنان از فعالیت های اقتصادی و کارآفرینی همچنان با نابرابری های چشمگیری روبه روست. این نبود توازن نه تنها به معنای از دست رفتن ظرفیت های عظیم انسانی است، بلکه مانعی جدی بر سر راه توسعه پایدار جوامع محسوب می شود. چالش اصلی، فراتر از صرفاً ایجاد فرصت های شغلی، در موانع ساختاری و تأمین مالی ریشه دارد. دکتر فاطمه پاسبان، عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات، آموزش کشاورزی و منابع طبیعی استان خراسان رضوی، در گفت و گو با ما به بررسی دقیق موانع اقتصادی پیش روی بانوان پرداخته و بر ضرورت طراحی یک الگوی جدید تأمین مالی، متناسب با نیازهای خاص این قشر، تأکید می کند.

چالش اصلی؛ موانع تأمین مالی و دسترسی به سرمایه

او با اشاره به موانع اقتصادی پیش روی بانوان در بازار کار و ایجاد کسب و کار، می گوید: مهم ترین این موانع، به ویژه در زمینه تأمین سرمایه در گردش و سرمایه مورد نیاز برای سرمایه گذاری است. این چالش، خواه برای ادامه فعالیت های موجود و خواه برای شروع کسب و کاری جدید که به حداقل سرمایه برای اجاره مکان، خرید تجهیزات و نهاده ها نیاز دارد، مانعی اساسی برای حضور فعال بانوان در عرصه کارآفرینی به شمار می رود و مطالعات اقتصادی نیز آن را به عنوان اساسی ترین مانع مطرح کرده اند. با تشریح دورا هکار اصلی برای تأمین مالی، یعنی استفاده از منابع شخصی یا دریافت اعتبار، می افزاید: بانوان در هر دو مورد با مشکلات عدیده ای مواجه هستند. ذخیره پس انداز و ثروت شخصی آن ها، به خصوص برای بانوانی که در مناطق روستایی یا با درآمد پایین زندگی می کنند، بسیار محدود است. این محدودیت ها ریشه در عوامل فرهنگی و اجتماعی دارد که باعث می شود زنان کمتر مالک املاک یا ثروت باشند. در نتیجه، تأمین وثیقه برای دریافت وام دشوار می شود. علاوه بر این، فرایند تأمین مالی از طریق وام و اعتبار نیز برای بانوان دشوارتر است، نگرش حاکم بر بازار مالی اغلب مردانه است و دسترسی بانوان را محدود می کند. آن ها معمولاً قادر به تأمین وثیقه و ضامن نیستند و به دلیل ریسک پذیری پایین تر، تمایلی به دریافت وام های با بهره بالا ندارند و نگران توانایی نداشتن در بازپرداخت آن هستند.

فراتر از سرمایه؛ موانع ساختاری و اجتماعی پیش روی بانوان

دکتر پاسبان با تأکید بر ضرورت طراحی الگوی جدید برای تأمین مالی بانوان، می گوید: شرایط کنونی بانرخ های بهره بالا و انکای صرف بانک ها به سپرده گذاری، محدودیت هایی را برای کسب و کارهای خرد و متوسط ایجاد کرده و بانوان را در مضیقه تأمین مالی قرار می دهد. او تأکید می کند که لازم است الگویی کارگشا با ضمانت های مناسب طراحی شود که با مدیریت بهینه، نظارت و ارزیابی دقیق، وام ها را به سمت ایجاد کسب و کار، اشتغال و درآمدزایی هدایت کند. این الگوها باید متناسب با شرایط هر منطقه و هر کسب و کار طراحی شوند، زیرا یک نسخه واحد برای کل کشور کارآمد نخواهد بود. این استاد دانشگاه در این راستا، الگوی حکمرانی خوب را که در آن مردم در کنار دولت و حاکمیت به ایفای نقش می پردازند، ضروری می داند و می افزاید: دولت به تنهایی قادر به انجام این کار نیست و باید با اعتماد به مردم، آن ها را وارد میدان کند. دولت باید از مردم حمایت کرده، قوانین لازم را وضع و تسهیلات را فراهم آورد. او با ابراز تأسف از کمبودهای جدی در این زمینه، می گوید: الگوهای مانند قرض الحسنه و صندوق های اعتبارات خرد وجود دارند، اما هنوز الگویی پایدار و مؤثر که بتواند مشکل تأمین مالی را حل کند، ارائه نشده است. بنابراین، آسیب شناسی الگوهای موجود و رفع آسیب های آن ها ضروری است. همچنین، تأمین مالی محصولات مختلف (کشاورزی، خدماتی، صنعتی) نیز متفاوت است و میزان، اندازه، مدت زمان و سود وام ها باید متناسب با نوع محصول طراحی شود.

همچنین، باید بررسی شود آیا زن درآمد حاصل از این فعالیت ها را در اختیار خانواده قرار داده است یا خیر. با محاسبه این موارد، می توان به سهم مالی زن از زندگی مشترک رسید. ما به قانونی نیاز داریم که آورده اقتصادی زنان در خانواده را به رسمیت بشناسد و سهم مشخصی از دارایی های زندگی مشترک را به آنان اختصاص دهد. رویکرد فعلی، پراکنده و ناکارآمد است. پرداخت اجرت المثل تنها در زمان طلاق و با نگاهی خدمتکارانه، عدالت را برقرار نمی کند.

قوانین خانواده مادارای اشکالات اساسی و نامتناسب با شرایط روز هستند. تمامی مسئولیت ها مانند نفقه و تأمین مایحتاج بر عهده مرد است و برای زن مسئولیتی تعریف نشده است. در مقابل، تمام حقوق نیز به مرد واگذار شده است.

قانون، تأمین اثاث البیت را بر عهده مرد می گذارد، اما در عرف زن جهیزیه می آورد. این جهیزیه، در طول زندگی مشترک مستهلک شده و کمکی به مرد تلقی می گردد. این کمک نباید صرفاً اخلاقی باشد، بلکه باید به یک حق قانونی تبدیل شود. آورده اقتصادی زن در زندگی مشترک، حتی اگر اموال به نام مرد باشد، باید قانوناً به زن تعلق بگیرد. ما نیازمند قانونی هستیم که سهم اقتصادی زن را شفاف مشخص کند. با این قوانین، مشکل مهریه نیز تا حد زیادی حل می شود.

خانه داری، کاری با افتخار است. زن موظف نیست برای تأمین مخارج بیرون از خانه کار کند. زن، ملکه خانه است و مرد خانواده را تأمین می کند تا مادر با آرامش به فرزندان و خانه رسیدگی کند. اما اشتغال زنان بیرون از خانه، علاوه بر امنیت اقتصادی، پایگاه اجتماعی نیز به آن ها می بخشد. زنی که کار و درآمد دارد، از اقتدار و جایگاه اجتماعی بیشتری برخوردار است. اعطای قانونی این درآمد و اختیار بر اموال به زن، تأثیر بسزایی در وضعیت زنان خواهد داشت. مشکل اصلی، برنامه ریزان و قانون گذاران هستند که در رأس آن ها معاونت زنان ریاست جمهوری قرار دارد. این نهاد طی سی سال، نه در خدمت زنان بوده و نه در خدمت خانواده. آن ها به جای ارائه لوایح و فعال سازی دستگاه ها، به گزارش و جلسات نمایشی بسنده کرده اند. به همین دلیل، مشکلات زنان همچنان روی زمین مانده است. این نهاد باید به طور کارشناسی و جامع، مسائل زنان را در ابعاد حقوقی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی شناسایی و برنامه هایی برای رسیدن به اهداف مطلوب تدوین و اجرا کند.



ضرورت طراحی الگوهای نوین تأمین مالی و حکمرانی خوب

این استاد دانشگاه با تأکید بر ضرورت آسیب‌شناسی و تدوین الگوهای تأمین مالی متناسب با نیازهای بانوان، می‌گوید: گروهی از محققان با مشارکت مردم باید به آسیب‌شناسی وضعیت موجود و استخراج الگوهای مناسب بپردازند و دولت نیز باید این فرایند را تسهیل کند. او به موانع دیگری نیز اشاره می‌کند و می‌افزاید: مقررات و قوانین پرهزینه، تبعیض‌ها در بازار و تأمین مالی، و ریسک ناشی از فضای نااطمینان کنونی، همگی مانع فعالیت اقتصادی بانوان می‌شوند. این ریسک‌ها، به ویژه برای بانوانی که محتاط‌تر هستند، پرهزینه بوده و تصمیم‌گیری آن‌ها را به تعویق می‌اندازد.

این کارشناس حوزه اقتصاد با بیان اینکه از نظر اقتصادی، کمبود اطلاعات و شبکه‌های اطلاعاتی که به بانوان در انتخاب کسب و کار، نوشتن طرح تجاری و مدیریت آن کمک کنند، نیز از دیگر موانع است، می‌گوید: دسترسی نداشتن به اطلاعات شفاف و به‌روز، هزینه‌های تصمیم‌نگرفتن و ریسک فعالیت‌های اقتصادی را افزایش می‌دهد. همچنین، بسیاری از بانوانی که قصد ورود به بازار کار را دارند، نیازمند مکانی برای مراقبت از فرزندان خود هستند. حمایت از بانوان در این زمینه، به ویژه از طریق پرداخت بخشی از هزینه‌های مراقبت از کودکان، می‌تواند به آن‌ها در شروع کسب و کار و کسب درآمد کمک کند.

تسهیل فرایندها و حمایت از بازاریابی؛ بستر توانمندسازی کارآفرینان زن

دکتر پاسبان با اشاره به وضعیت کلان اقتصادی کشور به عنوان یک مانع مهم، می‌افزاید: بی‌ثباتی اقتصادی، ترس و واکنش‌های رایج می‌کند که باعث می‌شود بانوان از شروع کسب و کار خود منصرف شوند. تغییر مداوم نرخ دلار و تورم، پیش‌بینی‌پذیری و پایداری کسب و کارها را با مشکل مواجه می‌سازد. او مراحل اداری سخت و پرهزینه را نیز از دیگر موانع می‌داند و می‌گوید: فرایند دریافت مجوزها، استانداندها، بیمه، مالیات و ثبت کسب و کار، بسیار پیچیده است. تسهیل این فرایندها و تفاوت قائل شدن بین مشاغل خرد و بزرگ در این زمینه، می‌تواند به بانوان کمک کند. او تأکید می‌کند که دولت، با مشارکت بخش خصوصی، باید نظارت لازم را اعمال کرده و مشاوره اقتصادی، حقوقی، بهداشتی و برندسازی را به بانوان کارآفرین ارائه دهد.

او بازاریابی و فروش را مهم‌ترین چالش برای شروع و ادامه کار می‌داند و می‌گوید: ارائه مشاوره و کمک فکری در این زمینه، و همچنین فراهم کردن فرصت‌هایی برای حضور بانوان در نمایشگاه‌ها و بازارچه‌ها، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا محصولات خود را به فروش برسانند و کسب و کار خود را پایدار کنند. حمایت از بانوان برای حضور در نمایشگاه‌ها و ایجاد بازارچه‌های محلی، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا بدون پرداخت هزینه‌های سنگین، محصولات خود را به فروش برسانند.

شبکه‌سازی، خوشه‌سازی و سیاست‌گذاری محلی؛ راهبردهای پایداری

او با تأکید بر اینکه مهم‌ترین اقدام در این زمینه، ایجاد شبکه‌سازی، خوشه‌سازی و زنجیره ارزش برای فعالیت‌های مختلف بانوان است، می‌گوید: قرار گرفتن در یک خوشه یا زنجیره، به اعضا این امکان را می‌دهد که به یکدیگر کمک کنند، اطلاعات را به اشتراک بگذارند و کمبود منابع مالی، آموزشی و تحقیقاتی را جبران کنند. در دنیای پیچیده و پرریسک امروزی، فعالیت انفرادی، به ویژه در مشاغل خرد و متوسط، بسیار دشوار است و حفظ بقا و موفقیت در بازار، نیازمند همکاری و هم‌افزایی است. خوشه‌سازی و شبکه‌ای کردن فعالیت‌ها می‌تواند به پایداری در بازار و دستیابی به بازارهای صادراتی کمک کند.

او با اشاره به اینکه سیاست‌های حمایتی دولت باید متناسب با منطقه، شهر، روستا، محصول و کالاهای متفاوت باشد، می‌گوید: متأسفانه، یکی از آسیب‌های جدی در کشور ما این است که سیاست‌ها نگاه یکسانی به تمام مناطق دارند. سیاست‌گذاری باید به سمت منطقه‌ای و محلی شدن حرکت کند و بر اساس استعدادها، قابلیت‌ها و آسیب‌های هر منطقه طراحی شود. همچنین، سیاست‌ها باید متناسب با ویژگی‌های فردی بانوان، از جمله سن و سطح تحصیلات، طراحی شوند.

دکتر پاسبان با بیان اینکه حمایت، تنها به معنای پول دادن نیست، می‌افزاید: حمایت شامل ارائه مشاوره، کمک‌های عملی و راهنمایی‌های لازم نیز می‌شود. حضور یک مشاور در کنار بانوان کارآفرین و ارائه راهنمایی‌های لازم، می‌تواند به آن‌ها در رفع مشکلات و بهبود عملکرد کسب و کارشان کمک کند.

حمایت‌های غیرنقدی و توسعه مهارت‌ها؛ ارتقای دانش و مدیریت

دکتر پاسبان با اشاره به اینکه بسیاری از حمایت‌های دولتی، به ویژه حمایت‌های غیرنقدی، می‌توانند تأثیر بسزایی در توانمندسازی بانوان کارآفرین داشته باشند، می‌گوید: مشاوره در زمینه نمایشگاه‌ها، برندسازی، بسته‌بندی محصول و رفع مشکلات اقتصادی، می‌تواند به بانوان کمک کند. او بر ضرورت ارائه مشاوره به بانوان در تمام زمینه‌ها، از جمله حقوقی، اقتصادی و اداری تأکید می‌کند. همچنین، ارائه مشوق‌های مالیاتی و اعتباری به بانوانی که عملکرد خوبی دارند و مشوق‌های غیرمالی مانند شرکت در جشنواره‌ها، می‌تواند انگیزه آن‌ها را افزایش دهد. در بازار رقابتی امروز، داشتن مهارت، دانش و مدیریت از اهمیت بالایی برخوردار است و دولت باید با ارائه آموزش‌های لازم و تشویق به خلاقیت و نوآوری، فرصت‌های لازم را برای ارتقای دانش، مهارت و مدیریت بانوان فراهم کند.

او با اشاره به تجربیات کشورهای پیشرفته، می‌گوید: بسیاری از آن‌ها از حمایت‌های غیرنقدی برای توانمندسازی کسب و کارها استفاده می‌کنند؛ پارانها برای فروش، بازاریابی، انبارداری، برندسازی و مشاوره از جمله این حمایت‌هاست. دولت ما نیز باید با تعامل با بخش خصوصی، این حمایت‌ها را برای کسب و کارهای بانوان فراهم کند. سپردن کارها به مردم، به جای دولت، یکی از اصول مهم در توسعه اقتصادی است. دولت باید با سپردن کارها به بخش خصوصی (تعاونی‌ها، تشکل‌ها و انجمن‌ها)، زمینه را برای مشارکت مردم در توسعه اقتصادی فراهم کند و نقش نظارتی و کنترلی خود را حفظ کند.

نقش محوری بخش خصوصی، رفع موانع فرهنگی و فرصت‌های دیجیتال

این محقق و مدرس دانشگاه تأکید می‌کند که در اقتصاد امروز، بخش خصوصی موتور محرکه است و دولت نقش تسهیل‌گر و ناظر را دارد. او فعال‌سازی بخش خصوصی را منوط به رفع موانع و ارائه حمایت‌های صحیح می‌داند و هشدار می‌دهد که نباید با انگ‌زدن، سرمایه‌داران شفاف‌را دل‌سرد کرد. بلکه باید به آن‌ها احترام گذاشت و حمایت‌شان کرد. او می‌افزاید که بسیاری از الگوهای تأمین مالی توسط خود بخش خصوصی ارائه می‌شوند و فعالان اقتصادی در قالب شبکه‌ها و زنجیره‌ها، در تأمین مالی، فروش و بازاریابی به یکدیگر یاری می‌رسانند. از این رو، تأکید بر رفع نگرش‌های منفی نسبت به کار گروهی و ترویج این فرهنگ در جامعه ضروری است.

دکتر پاسبان در پایان با اشاره به الگوهای موفق بین‌المللی زنان کارآفرین، ویژگی‌های مشترک آن‌ها را خودباوری، حمایت دولتی هدفمند (نقدی و غیرنقدی) با

رصد خروجی و دسترسی به تأمین مالی و مشاوره برمی‌شمرد. او بر اهمیت رفع موانع فرهنگی برای حضور زنان در بازار کار تأکید کرده و آموزش کودکان از سنین پایین و حمایت خانواده را در

این زمینه مؤثر می‌داند. در پایان، پاسبان به فرصت‌های نوین فضای مجازی و اینترنت اشاره

می‌کند و می‌گوید: آموزش تجارت الکترونیکی به زنان کمک می‌کند تا

بدون نیاز به حضور فیزیکی، کسب

و کار خود را

توسعه داده،

به بازارهای

گسترده‌تر

دست‌یابند

و به عنوان

کاتالیزوری

برای شکستن سقف

شیشه‌ای کارآفرینی

عمل کنند.





اگر برای انجام کارهای خانه‌تان کمک می‌آورید حواستان را جمع کنید

وقتی کارگران مشغول کارند

شرکت ثبت‌نشده بود

یکی از کسانی که پایش به‌خاطر همین موضوع به دادگاه باز شد، از دوستان نزدیک من است. فائزه، کارمند و مادر دوفرزند است. او که به‌خاطر مشغله کاری نمی‌تواند به کارهای خانه رسیدگی کند، ماهی یک‌بار به یک شرکت خدماتی زنگ می‌زند تا کارگر خانمی بفرستند.

او می‌گوید: «همه چیز عادی بود. زنگ می‌زدم شرکت، درخواست کارگر می‌کردم و هر بار یک نفر متفاوت می‌آمد. نشده بود که برایم کارگر تکراری بفرستند. تا اینکه یک روز، خانمی که کتابخانه‌را تمیز می‌کرد، چند کتاب از طبقه افتاد و روی شانه‌اش خورد. رفتم کمک، حالش را پرسیدم. از ترس اینکه کتاب‌ها پاره شده باشند، تندتند شروع به جمع کردنشان کرد و گفت چیزی نشده است. کارش را تا آخر انجام داد و من هم به‌خاطر اذیت شدنش ۲۰۰ هزار تومان بیشتر از نرخ اعلامی شرکت به او دادم. چند روز بعد، از شرکت تماس گرفتند که «خانم امینی، کارگر خانه شما، آسیب دیده و شکایت کرده است.» به شرکت توضیح دادم که حالش خوب بوده ولی قبول نکردند. شماره‌اش را گرفتم و زنگ زدم. خودش جواب نداد و شوهرش با لحن طلبکارانه گفت: «زنم را زده‌ای و باید دیه بدهی! تعجب کردم. اما خلاصه شکایت کردند. خیال من راحت بود که کارگر را از شرکت گرفته‌ام و بیمه است، اما نگو شرکت اصلاً ثبت‌نشده بوده و بیمه‌ای هم در کار نبوده است. خلاصه محکوم شدم و دیه دادم. از آن به بعد هر وقت از شرکتی کارگر می‌گیرم، تأییدیه کتبی می‌گیرم که بیمه باشد. راستش دیگر نه حال و حوصله دادگاه دارم و نه درآمدی که بتوانم چند میلیون تومان دیه بدهم.»

فاطمه تکلوا بعضی‌ها این کارها را می‌گذارند برای دم عید. اما بعضی دیگر روال زندگی‌شان چنین است که هر چند وقت یک‌بار کسی بیاید و خانه و زندگی را مرتب کند و دستی به آن بکشد. جوان‌ترها احتمالاً کمتر مشتری این گزینه باشند، اما آن‌هایی که پا به سن گذاشته‌اند یا کارمند هستند و سرشان به چندبچه گرم است، معمولاً بیشتر متقاضی کارگرانی‌اند که در خانه کار می‌کنند. یکی از همین متقاضی‌ها، مادر من است که از وقتی زانوهایش درد گرفته، یک روز در میان به فاطمه خانم زنگ می‌زند تا هم کارهای خانه را انجام دهد و هم بنشینند و یکی دو ساعتی از هر کجا حرف بزنند و غیبت کنند تا دلشان حسابی خالی شود.

مامان، فاطمه خانم را از اوایل انقلاب می‌شناسد. بنده خدا دیگر کم‌سن و سال نیست، اما برای مخارج خانه ناچار است کار کند. به‌خاطر همین سن و سال، چند سالی می‌شود که مثل سابق روی نردبان نمی‌رود تا پرده‌ها را باز کند یا شیشه‌ها را دستمال بکشد. همیشه هم به مامان می‌گوید: «شمارعایت می‌کنید، زهره خانم جان، ولی بعضی‌ها انصاف ندارند؛ با این سن و سال مرا می‌فرستند روی چهارپایه و نردبان. نمی‌گویند یک وقت بیفتم و دست و پایم بشکند.»

مامان هم با خنده جواب داده بود: «خب اگر افتادی، برو شکایت کن! هم خرج بیمارستان را بگیر و هم فکر کنم خرج بیماری هم بهت بدهند.» مامان این را به شوخی و خندان می‌گوید، اما واقعاً نمی‌داند که اگر کارگر خانه‌اش زمین بخورد و مثلاً پایش کبود شود، باز هم می‌تواند از او شکایت کند و پایش به دادگاه و محکمه و این جور جاها باز شود.

کار را آسان کنید

قطعاً نمی‌توان به بهانه اینکه مسئولیت‌هایی وجود دارد و ممکن است حوادثی پیش بیاید، گرفتن کارگر را به طور کامل تعطیل کرد. چنین کاری نه ممکن است و نه منطقی. اما می‌توان با استفاده از راهکارهایی، احتمال بروز مشکل را به حداقل رساند که مهم‌ترین آن بیمه است؛ شاید برایتان عجیب باشد، اما بسیار ساده‌تر از آنچه تصور می‌کنیم می‌توان با بیمه خیال خود را راحت کرد.

نرگس شفاهی، کارشناس بیمه، در این باره می‌گوید: «همان‌طور که از صحبت‌های پیشین برداشت کردید، موضوع مورد بحث ما بیمه افراد یا همان "بیمه مسئولیت مدنی" مربوط به نطفه‌چینی یا خدمه ساختمان است. این بیمه برای پوشش خساراتی طراحی شده که در حین انجام فعالیت‌های نظافتی به اشخاص ثالث یا اموالشان وارد می‌شود.

در طول سال، افراد زیادی برای انجام کارهای مختلف به آپارتمان مسکونی شما رفت‌وآمد می‌کنند و خدمات متنوعی ارائه می‌دهند؛ از نظافت، گردگیری، شست‌وشوی دیوارها و سرویس‌ها و درب و پنجره‌ها گرفته تا نصب پرده و لوستر، تعمیر لوازم خانگی، سیم‌کشی برق، امور تأسیساتی و کارهای دیگری که به دلایل مختلف به آن‌ها می‌سپاریم. نکته این است که اگر این افراد هنگام انجام وظیفه در منزل شما دچار حادثه شوند، شما به عنوان کارفرما در برابر جان آن‌ها مسئول هستید. در چنین شرایطی، با توجه به نوع حادثه و میزان صدمات، صاحب‌خانه ممکن است از سوی دادگاه به پرداخت دیه فوت یا دیه صدمات بدنی محکوم شود. مبلغ دیه در صورت فوت در ماه‌های حرام، ۲ میلیارد و ۳۴۴ میلیون تومان است.»

مشکل را چطور حل کنیم؟

برخی از شرکت‌های بیمه با هدف تأمین آرامش در جامعه، بیمه‌نامه مسئولیت‌های مختلف را برای پوشش مسئولیت صاحبان خانه در مقابل افرادی که برای ارائه خدمات وارد منازل مسکونی می‌شوند طراحی و عرضه کرده‌اند. نکته درخور توجه این است که حق بیمه بسیار پایین و کمتر از ۱۰ میلیون تومان برای یک سال است که اگر حادثه‌ای رخ دهد واقعا این مبلغ بسیار ناچیز است.

بیمه‌نامه مسئولیت کارفرمایان در قبال کارمندان خدماتی پیشنهادی است که می‌توانیم بدهیم. موضوع این بیمه‌نامه عبارت است از مسئولیت مدنی بیمه‌گذار در قبال صدمات بدنی وارد به کارگران در صورتی که به علت وقوع حوادث تحت پوشش و در داخل منزل مسکونی روی دهد.

جدول تعهدات و حق بیمه:

شرح تعهدات	مبلغ تعهدات
جبران هزینه‌های پزشکی	هر نفر در هر حادثه تاسقف: ۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
جبران هزینه‌های پزشکی	در طول مدت اعتبار بیمه‌نامه تاسقف: ۱۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
پرداخت دیه فوت یا صدمات بدنی	هر نفر در هر حادثه در ماه‌های عادی تاسقف: ۱۶/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
پرداخت دیه فوت یا صدمات بدنی	هر نفر در هر حادثه در ماه‌های حرام تاسقف: ۲۱/۳۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال
پرداخت دیه فوت یا صدمات بدنی	در طول مدت اعتبار بیمه تاسقف: ۲۱/۳۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

حواستان به مشاعات باشد

این بیمه‌نامه صرفاً برای داخل واحدهای مسکونی طراحی شده است و حوادث بخش مشاعات ساختمان را پوشش نمی‌دهد، برای پوشش حوادث احتمالی مشاعات مدیر ساختمان می‌بایست بیمه‌نامه دیگری به نام بیمه مسئولیت مدنی مدیر یا هیئت مدیره ساختمان را تهیه کنند. مسئولیت بیمه‌گذار در برابر کارگران خارجی فاقد مجوز نیز تحت پوشش است.

اجرای‌ها هم بیمه‌اند

مسئولیت بیمه‌گذار در برابر کارکنان عوامل اجرایی نیز تحت پوشش است. فرض کنید برای نصب یک پرده یک نفر نصاب همراه با شاگرد خود وارد منزل شما شوند و برای شاگرد نصاب حادثه‌ای رخ دهد، در این حالت ممکن است طبق رأی دادگاه درصدی از خسارت به عهده نصاب و درصدی دیگر به عهده شما باشد. این بیمه‌نامه سهم شما از خسارت مذکور را پرداخت خواهد کرد.

نگران به روزرسانی نباشید

طبق قانون مبلغ دیه به صورت یوم‌الادایع یعنی به قیمت روزی که دیه پرداخت می‌شود محاسبه می‌شود نه روزی که حادثه اتفاق افتاده است. با اینکه هر ساله مقدار مبلغ دیه با توجه به تورم افزایش می‌یابد، مبلغ دیه در بیمه‌نامه عددی ثابت (حداکثر مبلغ دیه در زمان خرید بیمه‌نامه) در نظر گرفته شده است. از آنجایی که در اغلب موارد بین وقوع حادثه و صدور حکم دادگاه مبنی بر محکومیت بیمه‌گذار، فاصله زمانی وجود دارد بنابراین برای جلوگیری از متضرر شدن بیمه‌گذاران از افزایش دیه در این فاصله زمانی، پوشش بیمه‌ای افزایش ریالی دیه برای سه بار افزایش از زمان شروع بیمه‌نامه پیش‌بینی شده است. همچنین بیمه‌نامه به صورت بی‌نام صادر می‌شود و نیازی نیست نام کارگران نظافتی و خدماتی که وارد منزل مسکونی می‌شوند از قبل به شرکت بیمه اعلام شود.

معمولاً چند سؤال در این زمینه رواج دارد اول اینکه اگر از شرکت‌ها کارگر بگیریم این مسئولیت از روی دوش ما برداشته می‌شود؟ که پاسخ مثبت است و اصولاً می‌شود به شرط اینکه آن شرکت خدماتی بیمه کرده باشد. سؤال دیگر این است که امکان دریافت بیمه مسئولیت یک هفته‌ای یا یک روزه وجود دارد؟ که پاسخ این سؤال هم بله است؛ از مدت یک روز تا یک سال امکان اقدام برای خرید بیمه‌نامه هست و هیچ محدودیتی ندارد.





ازبام تابوم

روایت هانیه جهانی از مسیر هنری که با فراز و نشیب طی کرده است

ریحانه بنزاده | فاصله ام تا فضای دنج و کوچک چند پله است. در این فضای سبز و سفید دیوارها معنایی ندارند بلکه تصاویر و رنگ ها با تو حرف می زنند. هانیه جهانی هم مثل همه هنرمندان، مسیر زندگی هنری اش پر فراز و نشیب بوده و اولین چالش هنری اش مخالفت پدرش با انتخاب رشته هنر در دوره متوسطه بوده است.

هانیه جهانی، متولد سال ۱۳۶۹ هستم. تحصیلات دانشگاهی ام ارشد بازرگانی است. اما همیشه عاشق نقاشی بوده ام و از همان زمانی که می خواستم کنکورم را در رشته تجربی بدهم به دنبال رشته هنر هم رفتم و این علاقه را به صورت جدی دنبال کردم تا اینکه بحث آموزش نقاشی برایم پررنگ شد. بعد از گذراندن دوره های آکادمیک، توانستم مدرس نقاشی شوم و به هنرم می بالم.



رتبه خوب و مخالفت پدر

سر صحبت را با خاطره‌ای از کودکی باز می‌کند. یادم است یک روز دفترچه بیمه پدرم را برداشتم و شروع به نقاشی کردم. چون تمام صفحاتش کاربن داشت، همه برگه‌ها نقاشی شد. کمی بزرگ‌تر که شدم، برنامه «لدت نقاشی» را از شبکه ۴ تماشای کردم و عاشق حرکت‌ببی پروای قلم‌موی باب راس روی بوم بوم پدرم سطل رنگی برای نرده‌ها خریدم بود. رفتم پشت بام قلم‌مویی که در دستم جانی شد برداشتم و با همان بی‌پروایی، به خیال خود مثل باب راس نقاشی کشیدم و با نگاه متعجب پدرم روبه‌رو شدم. از سخت‌گیری‌های پدرش این‌طور می‌گوید: سخت‌گیری خانواده‌ها در دوره‌های یادبود و من هم مستثنا نبودم. پدرم نظامی بود و حسابی سخت‌گیر. دوست نداشت به هنرستان بروم و من هم مجبور شدم رشته تجربی را انتخاب کنم. اما بی‌کار نمی‌ماند. در کنار تحصیل در رشته تجربی، دیپلم هنر را به صورت غیرحضور می‌گیرم و در سال ۱۳۸۷ در هر دو کنکور تجربی و هنر شرکت می‌کنم. ادامه می‌دهد: رتبه خوبی در رشته هنر گرفتم، اما متأسفانه چون آن زمان دانشگاه هنر در مشهد نبود، مجبور بودم شهرهای دیگر را انتخاب کنم که باز هم با مخالفت پدرم و تنها یک جمله محکم روبه‌رو شدم: «فقط مشهد».

ماجرای آثاری که پایشان به خارج رسید

جهانی‌کارشناسی ارشد بازرگانی می‌گیرد، اما از هنر نقاشی دست نمی‌کشد. درباره‌اش این‌طور می‌گوید: دوره‌های نقاشی را کنار استادان مجرب گذراندم. علاوه بر دانشگاه و کار، روزی چهار تا پنج ساعت برای نقاشی وقت می‌گذاشتم. همچنین از سال ۱۳۸۸ تا ۱۳۹۲ در دوره‌هایی حضور می‌داشتم که پلتفرم آنلاین در رشته‌های مختلف ارائه می‌دهد و مدرکش اعتبار جهانی دارد، شرکت کردم.

در ادامه می‌افزاید: آثارم را به نمایشگاه‌های خارجی مانند استانبول، عمان، دبی و... فرستادم و با استقبال خوبی روبه‌رو شد و توانستم تابلوهایم را به فروش برسانم. اگر بخواهم از تجربه هنری‌ام بگویم، این است که زمانی به سوی چیزی حرکت می‌کنید که به آن علاقه دارید، وقتی عشق در آن جوانه زده باشد. گاهی هنر را صرفاً برای تجربه یا دست‌گرمی انجام می‌دهید و بعد رهاش می‌کنید. این عشق نیست، تجربه است.

یادم است استادی داشتم که از او می‌ترسیدیم چون بسیار سخت‌گیر بود، اما من تمام سختی‌ها را تحمل کردم تا یاد بگیرم. برای یادگیری هنر، طلا فروختم، پول قرض گرفتم، اما در مسیر جا نزدیم. «استعداد نداریم» معنایی ندارد. هر وقت تمنا می‌کرد دل‌دل باشد، استعداد هم پاششکار و تلاش شکل می‌گیرد. او زمانی که مدارک مرتبط با دوره‌های نقاشی کودک و بزرگسال را می‌گیرد، شروع به تدریس در مدارس و آموزشگاه‌ها هم می‌کند.

تکنیک مادر را انتخاب کردم

روبه‌رویم بومی است که در چوبی‌روبه‌در یاد آن گشوده شده است. درباره تکنیک موردعلاقه‌اش می‌پرسم، می‌گوید: تکنیک‌های مختلفی را یاد گرفته‌ام و کار می‌کنم. اما تکنیک موردعلاقه‌ام رنگ‌روغن است، چون هم از نظر بیان احساسات غنی‌تر است و هم به عنوان تکنیک مادر در نقاشی شناخته می‌شود.

به موضوع مهمی درباره حذف طراحی در نقاشی اشاره می‌کند و با اندوه آن می‌گوید: متأسفانه این روزها آموزش طراحی آکادمیک و تخصصی در آموزشگاه‌ها رو به حذف است. به جای آن از ابزارهایی مثل پلات و ایک برای کپی‌کاری استفاده می‌شود که ارزش هنری آثار را از بین می‌برد. اگر قرار باشد فقط کپی یک اثر هنری را داشته باشیم، پس نگاه هنری یک فرد چه می‌شود؟ یادم است زمانی که نقاشی می‌آموختم، یک‌عنصر مشخص برای طراحی گذاشته می‌شد و هر کس آن را به شیوه خودش می‌کشید. ارزش کار در همین تفاوت نگاه‌ها و طراحی‌ها بود. همیشه به شاگردانم می‌گویم: ارزش کار یک هنرمند در این است که نگاهش را به نمایش بگذارد، نه اینکه صرفاً تصویری واقعی را عیناً بازسازی کند. به عنوان کسی که خود را وقف نقاشی کرده‌ام و هنوز هم خود را یک شاگرد می‌دانم، باور دارم که کپی‌برداری، استفاده از طرح‌های چاپی و آموزش این روش‌ها به هنرجویان، کاری غیرهنری است. هیچ‌وقت این مسیر را به شاگردانم پیشنهاد نمی‌کنم. حتی در دنیا هم اگر آثار هایپررئال خلق می‌شوند، معمولاً در ابعاد بسیار بزرگ‌اند که طراحی دستی در آن‌ها ممکن نیست، نه روی بوم‌های کوچک!

به نظرش می‌رسد کامل‌ترین تعریفی که برای طراحی وجود دارد این یک جمله است: «طراحی، بازآفرینی تصاویر عینی یا عینیت بخشیدن به تصاویر ذهنی است».

تفاوت‌ها زیباست

«هیچ چیز از نگاه من زشت نیست»، این را هانیه جهانی می‌گوید و ادامه می‌دهد: از زمانی که به صورت حرفه‌ای به نقاشی نگاه کردم، نگاهم به پدیده‌های دنیا تغییر کرد و فهمیدم تفاوت‌ها زیبا هستند. هیچ چیز زشت نیست، فقط متفاوت است. چهره‌ای روی بوم نامشخص است، اما سری دیده می‌شود که پر از خطوط درهم‌تنیده با رنگ‌های تیره است. این رشته‌های پیچیده، تصویر

را با خود همراه می‌کنند. از تکنیک آثارش که می‌پرسم، می‌گوید: رئال زیاد کار نمی‌کنم، مگر اینکه سفارشی باشد. برای انتقال حس درونی‌ام از سبک اکسپرسیونیسم استفاده می‌کنم. افرات در این سبک را دوست دارم. در این فضا بیشتر خودم هستم و امضای شخصی‌ام را پای اثر می‌بینم. معنای هنر برای من از دل غم، اندوه و حسرت بیرون می‌آید. اصلاً جایی که درد باشد، هنر متولد می‌شود.

خسته می‌شدم ولی ناامید نه

به اینجای صحبت که می‌رسیم، بحث به آموزش کشیده می‌شود. درباره اولین روزهایی که آموزش هنری را آغاز کرد، می‌گوید: شروع آموزش برای من با یک هنرجو بود، پدرش خانه ما را نقاشی کرده بود. وقتی تابلوهایم را دید، از پدرم خواست که نیمی از مبلغ را پرداخت نکند و در عوض، دخترش نزد من نقاشی یاد بگیرد. آن شش ماه برایم خیلی خوش حال‌کننده بود، حس خوبی داشتم که یک هنرجو دارم.

الان بیشتر زمانم را صرف آموزش به هنرجویانم می‌کنم و تلاش دارم آن‌ها را وارد بازار هنر کنم، بدون هیچ چشم‌داشت مالی. اولویت‌م همیشه همراهی با هنرجوست، نه پول.

اود را ادامه به چالش‌های پیش‌روی هنرمندان نوپا اشاره می‌کند و می‌گوید: گاهی برای دیده شدن آثارم و فعالیت‌های هنری خیلی تلاش می‌کردم، اما نتیجه‌ای نمی‌گرفتم و خسته می‌شدم، با این حال، هیچ‌وقت ناامید نشدم. متأسفانه بعضی مواقع برای بانوان، مسیر فعالیت هنری - از گرفتن مجوز تا برگزاری نمایشگاه - با سنگ‌اندازی‌های بیشتری نسبت به آقایان همراه است.

حالا که در موقعیتی هستم که راحت‌تر می‌توانم فعالیت کنم، دلم می‌خواهد شاگردانم را حمایت کنم تا سختی‌هایی را که خودم به‌خاطر نبود حمایت تجربه کردم، کمتر بچشند. برایشان نمایشگاه برگزار می‌کنم، بازدیدکننده دعوت می‌کنم تا انگیزه بیشتری پیدا کنند.

فضای ممیزی در مشهد بسیار محدودکننده است. همین چند وقت پیش نمایشگاهی در مجتمع امام رضا^(ع) در پارک ملت داشتیم، تنها تابلوهایی که اجازه ورود پیدا کردند، مناظر طبیعی بودند. یادم است یکی از شاگردانم تصویری از یک چشم کشیده بود - نه چهره‌ای کامل، نه حتی مشخص بودن جنسیت تصویر - اما اجازه نمایش ندادند. این واقعا آزاردهنده است. در حالی که در تهران چنین محدودیت‌هایی وجود ندارد. متأسفانه نگاه به هنر در مشهد چندان مثبت نیست و همین باعث شده بازار خرید و فروش آثار هنری هم رونق نداشته باشد.

نمکی روی زخم

به عنوان فردی که خود را علاقه‌مند به هنر می‌دانم، هدفم این است که با کمک دیگر هنرمندان، سطح هنری مشهد تغییر کند. اما وقتی همان تعداد محدود گالری دار در مشهد فقط با افراد خاص به دلیل مسائل مالی همکاری می‌کنند، چه باید کرد؟ تکلیف جوان‌ترها چیست؟ از کجا باید شروع کنند؟ چرا آثاری که ارزش هنری دارند اما امضای یک فرد معروف پای آن‌ها نیست، حمایت نمی‌شوند؟ حداقل مدافعان هنر، مانند نگارخانه‌دارها، باید مرهم باشند. نه نمک روی زخم. وقتی از او می‌پرسم فناوری چقدر در بازار هنر نقش داشته است، می‌گوید: فناوری زنگ خطری برای هنر است، چرا که ممکن است در جامعه به رواج کپی‌کاری و طراحی‌های دستگامی منجر شود. اما اگر سطح هنری ارتقا پیدا کند، آثار اصیل همچنان جایگاه خود را حفظ می‌کنند. هنر پایانی ندارد و هیچ فناوری نمی‌تواند آن را کم‌زنگ کند، بلکه می‌تواند مسیری رو به جلو برای آن باشد.

اما من ایستادم

دختری است که روزی خیال‌هایش را در حاشیه دفترها می‌کشید و واژه‌هایش را در سکوت می‌نوشت. می‌گوید: به من گفتند نقاشی بیهوده است و نوشتن وقت تلف کردن، اما من ایستادم. با تمام تردیدها، با تمام اشک‌هایی که بی‌صدایم و تمام کاغذهای مچاله شده‌ای که دلم را میانشان جا گذاشتم، باز هم ادامه دادم. نقاش شدم، معلم شدم و تماشاگر رؤیاهای رنگی شاگردانی که حالا شجاع‌تر از دیروزم هستند. اثر من فقط روی بوم نیست، در دل‌هایی است که جرئت پیدا کردند رؤیا ببینند، خط بکشند، رنگ بریزند و سکوتشان را با هنر پُر کنند.



چگونه سال تحصیلی آرام و بدون استرسی را با بچه‌ها شروع کنیم؟

وقتی مامانِ مدرسه‌ای می‌شوی

حمیده زمانی هیجان شروع سال تحصیلی جدید، هم برای کودکان و هم برای والدین، شور و شوق خاصی به همراه دارد؛ هرچند ممکن است اندکی استرس و نگرانی هم چاشنی کار شود. از روزهای پایانی تعطیلات که بوی کتاب و دفتر نو کم‌کم به مشام می‌رسد، تا صدای زنگ مدرسه که آغاز دوباره روزهای پرتلاش را اعلام می‌کند، همه و همه نشانه‌های یک تغییر بزرگ در زندگی خانواده‌هاست.

آماده‌سازی کودک و نوجوان برای این فصل نو، تنها به خرید لوازم تحریر محدود نمی‌شود؛ بلکه فرایندی جامع و چندبُعدی است که نیازمند توجه به ابعاد جسمی، روحی و عملی فرزندان است. با برنامه‌ریزی دقیق و توجه به جزئیات، می‌توان این گذار را برای آن‌ها هموارتر کرد و سال تحصیلی را با آرامش، انرژی و انگیزه آغاز کرد.

بخش اول:

آمادگی‌های جسمانی و روانی

بچه‌ها مانند گیاهان لطیفی هستند که برای رشد و شکوفایی، علاوه بر نور دانش، به آب کافی (سلامتی) و خاک حاصلخیز (آرامش روحی) هم نیاز دارند. بنابراین، پیش از هر چیز باید به جسم و روح آن‌ها رسیدگی کنیم.

۱. تنظیم ساعت خواب:

کلاغ پر، گنجشک پر، بچه‌ها تو ی رختخواب!

باور کنید یا نه، یکی از مهم‌ترین پایه‌های موفقیت تحصیلی، خواب کافی و باکیفیت است. در طول تابستان ممکن است ساعت خواب بچه‌ها حساسی به هم ریخته باشد و شب‌زنده‌داری باب شده باشد. حالا وقتش رسیده که کم‌کم بساط این شب‌نشینی‌ها را جمع کنیم و به حالت عادی برگردیم. چطوری؟

بازگرداندن تدریجی ساعت خواب: یک‌هفته نگویید "از امشب دیگه ده شب بخواب!" این کار فقط اعصاب خوردکنی به بار می‌آورد. بهترین کار این است که هر شب حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، ساعت خواب را جلو ببرید تا بدن به تدریج عادت کند. **ایجاد یک محیط خواب آرام و مناسب:** اتاق خواب باید تاریک، خنک و آرام باشد. وسایل الکترونیکی مثل تبلت و موبایل را حداقل یک ساعت قبل از خواب، از دسترس خارج کنید.

اهمیت خواب کافی بر تمرکز و یادگیری: مغز موقع خواب، اطلاعات روز را پردازش و دسته‌بندی می‌کند. کمبود خواب باعث کاهش تمرکز، بدخلقی و حتی افت تحصیلی می‌شود. پس خواب کافی را جدی بگیرید!

۲. تغذیه سالم و انرژی بخش:

سوخت رسانی به مغز متفکر!

مغز بچه‌ها شبیه یک کامپیوتر قدرتمند است که برای بهترین عملکرد، به سوخت مناسب نیاز دارد. فست‌فود و تنقلات ناسالم فقط باعث خستگی می‌شوند. **برنامه‌ریزی برای صبحانه‌های مقوی:** صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی است! یک صبحانه کامل شامل نان و پنیر و گردو، تخم‌مرغ، شیر و غلات، می‌تواند انرژی لازم برای یک شروع پرنشاط را بدهد.

تهیه میان وعده‌های سالم برای مدرسه: به جای بیسکویت و چیپس، میوه، ساندویچ‌های کوچک خانگی، انواع مغزهای آجیل و سبزیجات خرد شده (مثل خیار و هویج) را در کیفشان بگذارید. این میان وعده‌ها هم سالم‌ترند و هم انرژی پایدارتری را تأمین می‌کنند.

اهمیت آب کافی و کاهش مصرف نوشیدنی‌های قندی: در کیف بچه‌ها همیشه باید یک بطری آب باشد. مصرف نوشابه‌ها و آب میوه‌های صنعتی را به حداقل برسانید؛ این‌ها فقط قند خالی هستند و فایده‌ای ندارند.

تشویق به خوردن میوه‌ها و سبزیجات: بچه‌ها را با رنگ‌ها و طعم‌های مختلف

میوه‌ها و سبزیجات آشنا کنید. می‌توانید با تزیین غذاها یا برش‌های جذاب، آن‌ها را برای خوردن این مواد سالم ترغیب کنید.

۳. فعالیت بدنی و بازی:

هم درس، هم بازی، هم شادی!

مدرسه یعنی نشستن پشت میز و تمرکز روی درس. برای اینکه بچه‌ها خسته و کلافه نشوند، باید تعادلی بین درس و بازی برقرار باشد.

اهمیت حفظ تعادل بین درس و بازی: اجازه ندهید برنامه زندگی بچه‌ها فقط به درس و مشق محدود شود. بازی و فعالیت بدنی، نشاط و سرزندگی آن‌ها را زیاد می‌کند.

نقش فعالیت بدنی در کاهش استرس و افزایش تمرکز: ورزش و بازی، باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود و به کاهش استرس و افزایش تمرکز کمک می‌کند. یک فعالیت ورزشی منظم، حتی اگر پیاده‌روی باشد، برای سلامتی جسم و روح معجزه می‌کند.

۴. گفت‌وگو و آماده‌سازی روانی:

دغدغه‌های کوچک، دنیای بزرگ!

گاهی اوقات، استرس بچه‌ها از شروع مدرسه فقط به دلیل درس نیست؛ ممکن است نگرانی‌هایی درباره دوست‌های جدید، معلم جدید یا حتی محیط مدرسه داشته باشند.

صحبت کردن با کودک و نوجوان درباره مدرسه، دوستان و معلمان جدید: با فرزندانتان صحبت کنید، بپرسید چه حسی دارند؟ نگران چی هستند؟ شنیدن نگرانی‌ها و پاسخ به سؤالات آن‌ها، به حرف‌هایشان خوب گوش دهید، حتی اگر سؤالاتشان به نظر شما خیلی ساده باشد. با صبوری به آن‌ها پاسخ و اطمینان دهید که شما همیشه کنارشان هستید.

تقویت اعتماد به نفس و استقلال: مسئولیت‌های کوچکی به فرزندانتان بدهید تا حس استقلال پیدا کنند. مثلاً اجازه بدهید خودشان کیف مدرسه‌شان را بچینند یا لباسشان را انتخاب و آماده کنند.

بازدید از مدرسه (اگر امکان پذیر باشد): برای بچه‌هایی که وارد مدرسه جدیدی می‌شوند، اگر امکان‌ش هست قبل از شروع مدرسه، یک بار با آن‌ها به مدرسه بروید و محیط را به آن‌ها نشان بدهید.

بخش دوم:

آمادگی‌های عملی و تدارکات

حالا که جسم و روح بچه‌ها را آماده کردیم، وقتش است که سراغ بخش هیجان‌انگیز قضیه برویم: آماده‌سازی وسایل! این بخش را می‌توانیم با همکاری خود بچه‌ها انجام بدهیم تا حس مسئولیت‌پذیری و مشارکت در آن‌ها تقویت شود.

۱ خرید لوازم تحریر و وسایل مدرسه: بوی نوشتاری مداد و دفتر

همه از خرید لوازم تحریر جدید ذوق زده می‌شوند؟ این بخش می‌تواند حسابی به بچه‌ها انرژی بدهد. **تهیه فهرست لوازم مورد نیاز:** قبل از رفتن به فروشگاه، یک فهرست کامل از لوازم مورد نیاز مدرسه تهیه کنید. می‌توانید از فهرست‌هایی که مدرسه ارائه می‌دهد استفاده کنید یا خودتان یک فهرست جامع با کمک خود بچه‌ها آماده کنید.

انتخاب لوازم با کیفیت و مناسب سن: نیازی نیست گران‌ترین لوازم را بخرید، اما لوازم بی‌کیفیت هم ممکن است زود خراب شوند و بچه‌ها را اذیت کنند. لوازمی را انتخاب کنید که بادوام باشند و برای سن و مقطع تحصیلی فرزندتان مناسب باشد.

همراهی بچه‌ها در خرید و ایجاد حس مشارکت: حتماً بچه‌ها را با خودتان برای خرید ببرید. اجازه بدهید خودشان رنگ و طرح لوازم را انتخاب کنند (البته با نظارت شما). این کار حس مالکیت و مسئولیت‌پذیری را در آن‌ها تقویت می‌کند.

بسته‌بندی و آماده‌سازی وسایل: بعد از خرید، کمک کنید تا لوازم را داخل جامدادی و کیفشان مرتب کنند. بررسی کنید که همه چیز سر جای خودش باشد و چیزی جا نیفتد.

۲ لباس فرم و پوشاک مناسب: تیپ دانش‌آموزی!

لباس فرم هم بخشی از هویت دانش‌آموز است و باید راحت و مناسب باشد.

تهیه لباس فرم مناسب و راحت: مطمئن شوید که لباس فرم اندازه و راحت باشد. لباسی که تنگ یا گشاد باشد، می‌تواند باعث اذیت شدن بچه‌ها در طول روز شود. **آموزش نگهداری از لباس‌ها:** به بچه‌ها آموزش دهید که چگونه لباس فرمشان نگهداری کنند، مثلاً چگونه آن را آویزان کنند یا برای شست‌وشو آماده کنند.

۳ سازمان‌دهی فضای مطالعه: گوشه‌ای دنج برای درس و مشق!

یک فضای آرام و منظم برای مطالعه، می‌تواند تأثیر زیادی روی تمرکز و یادگیری بچه‌ها داشته باشد.

ایجاد یک فضای آرام و منظم برای مطالعه در خانه: یک گوشه از اتاق یا خانه را به عنوان «فضای مطالعه» در نظر بگیرید. این فضا باید نور کافی و تهویه مناسب داشته باشد و تا حد امکان از شلوغی و عوامل حواس‌پرتی دور باشد. **آموزش مرتب کردن وسایل و کتاب‌ها:** به بچه‌ها یاد دهید که بعد از هر بار مطالعه، کتاب‌ها و وسایلشان را مرتب کنند. این کار هم به نظم‌پذیری آن‌ها کمک می‌کند و هم باعث می‌شود دفعه بعدی برای پیدا کردن وسایلشان به مشکل برخورد نکنند.

بخش سوم:

مدیریت روتین‌های روزانه و مسئولیت‌پذیری

زندگی مدرسه‌ای، نیازمند نظم و انضباط است. کمک به بچه‌ها برای ساختن روتین‌های منظم و یادگیری مسئولیت‌پذیری، پایه‌های موفقیت آینده آن‌ها را می‌سازد.

۲ کمک به انجام تکالیف: همراهی، نه انجام دادن!

تکالیف مدرسه بخش جدانشدنی از زندگی دانش‌آموز است. نقش شما در این بخش، راهنمایی و تشویق است، نه انجام دادن وظایف بچه‌ها.

تعیین زمان مشخص برای انجام تکالیف: یک زمان ثابت در طول روز برای انجام تکالیف در نظر بگیرید؛ مثلاً بعد از برگشت از مدرسه و کمی استراحت.

نظارت و کمک در صورت نیاز، اما نه انجام دادن تکالیف به جای آن‌ها: کنارشان باشید، اگر سؤالی داشتند راهنمایی‌شان کنید. اما هرگز به جای آن‌ها تکالیفشان را انجام ندهید. این کار به آن‌ها اجازه نمی‌دهد خودشان فکر کنند و مشکلات را حل کنند.

تشویق به مطالعه آزاد: علاوه بر تکالیف مدرسه، آن‌ها را به مطالعه کتاب‌های غیردرسی، مجله و داستان‌های موردعلاقه‌شان تشویق کنید. این کار دایره لغاتشان را گسترش می‌دهد و خلاقیتشان را تقویت می‌کند.

۱ برنامه‌ریزی برای صبح‌های مدرسه: صبح بخیر مدرسه!

صبح‌های مدرسه می‌تواند پر از عجله و استرس باشد، مگر اینکه از قبل برنامه‌ریزی شده باشد.

آموزش آماده شدن مستقل (لباس پوشیدن، صبحانه خوردن): اجازه بدهید بچه‌ها کارهای شخصی‌شان را تا حد امکان خودشان انجام بدهند. این کار حس استقلال و خودکفایی را در آن‌ها تقویت می‌کند و از بار مسئولیت شما هم کم می‌کند. **تعیین زمان مشخص برای هر فعالیت:** مثلاً بگویید «۸ صبح باید صبحانه تموم شده باشه» یا «۸:۲۰ آماده رفتن باشی».

ایجاد یک چک‌لیست ساده برای کارهای صبحگاهی: برای بچه‌های کوچک‌تر، می‌توانید یک چک‌لیست تصویری یا نوشتاری از کارهایی که باید انجام بدهند تهیه کنید و روی دیوار بچسبانید. این کار هم تفریحی می‌شود و هم به آن‌ها کمک می‌کند فراموش نکنند.



بایک بانوی ورزشکار معلول گفت‌وگو کردیم تا دنیا را از دریچه نگاه او ببینیم

نگوید معلولیت محدودیت نیست

چهار دهه ورزش حرفه‌ای

اوقاف فراغت را با ورزش گذرانده است تا در اجتماع حضور داشته باشد. این‌ها را از دفتر خاطراتی می‌فهمیم که با دستخط خودش نوشته شده است. تبریز، شیراز، اهواز، اصفهان، تهران و... هر صفحه‌اش یکی دو عکس دارد و چندین خط طولانی که لحظه به لحظه مسابقات و اردوهای که در این شهرها رفته را با جزء به جزء در آن ثبت کرده است تا به قول خودش همه را یادش بماند؛ «آن موقع مثل حالا موبایل نبود. یک دوربین کوچک قدیمی داشتم که همه جا با من بود و همه این عکس‌ها را با آن گرفته‌ام». او ادامه می‌دهد: «از همان بچگی به ورزش علاقه داشتم و در دوران مدرسه هم تا جایی که می‌شد ورزش می‌کردم. سال ۶۹ بسکتبال با ویلچر را شروع کردم اما چرخ مناسب نداشتم و رشته‌ام را عوض کردم». یکی از تصاویر این آلبوم تکه‌ای از یک روزنامه قدیمی است که تاریخ گوشه آن آبان ماه ۱۳۷۳ را نشان می‌دهد و نام او هم جزو برندگان ثبت شده است. آن‌طور که خدیجه خانم تعریف می‌کند، در آن سال‌ها سری هم به دوومیدانی زده و در ماده ۱۰۰ متر و ۲۰۰ متر کار کرده است تا اینکه سال ۷۳ سراغ تنیس روی میز می‌رود. همه جا هم جزو پیشکسوتان بوده و در هر دو رشته جزو اولین‌های ورزش معلولان در مشهد بوده است؛ «قبلاً ایستاده بازی می‌کردم، ولی چون معلولیتم تشدید شد بعد از آن با ویلچر تمرین و بازی کردم. حالا که در آستانه ۶۷ سالگی هستم هم این رشته را ادامه می‌دهم. تنیس روی میز تمام دنیای من شده و نمی‌توانم زندگی را بدون آن تصور کنم».



ایثار کردم تا مادر باشم

خدیجه خانم ورزش را در طول این ۳۴ سال ادامه داده است. اما هیچ وقت از وظایف مادری و همسری غافل نشده است. او مهم‌ترین سدی که در زندگی شکسته را مادر شدن می‌داند و با وجود همه مشکلات به خوبی از پسش برآمده است؛ «با وجود اینکه همسر کمک بزرگی برایم بود اما بزرگ کردن چهار بچه با شرایطی که من دارم اصلاً آسان نبود ولی وقتی آدم یک هدفی دارد و می‌خواهد به بهترین شکل آن را انجام دهد به کارهایش نظم می‌دهد». عزیزی در ادامه می‌گوید: «آن زمان چهار بچه داشتم و با همسر و مادرم که با ما زندگی می‌کرد هفت نفر بودیم. بعد از نماز صبح نمی‌خوابیدم و به کارهای خانه می‌رسیدم. ساعت ۱۲:۳۰ که سرویس به دنبالم می‌آمد، غذا آماده بود، نظافت و دیگر کارهای خانه انجام شده بود و با خیال راحت به تمرین می‌رفتم».

مادر شدن برای یک بانو با معلولیت جسمی با محدودیت‌هایی همراه است. مثلاً خدیجه خانم برای به دنیا آوردن هر چهار فرزندش مجبور به سزارین شده است؛ «هم بارداری و بزرگ کردن بچه‌ها مشکلات و سختی‌های خودش را داشت اما ما مادرهای قدیمی استقامت بیشتری داشتیم». ناگفته نماند که او موقع بارداری هم ورزش می‌کرده و هم قبل از به دنیا آمدن آخرین فرزندش مشغول به کار بوده است؛ «بعد از تولد اولین فرزندم معلمی را کنار گذاشتم. چند سال بعد برای مدت کوتاهی در جامعه معلولان هم کار کردم و با وجود بارداری تا آخرین روز قبل از زایمان سرکار بودم. بعد از آن هم موقعیت‌های خوبی برای استخدام در شهرداری و شرکت گاز و... داشتم اما به خاطر مادر شدن آن‌ها را نپذیرفتم و مادر بودن را ترجیح دادم».

● **زهرا زنگنه** | موقع خرید و اجاره خانه شاید طبقه همکف یا اول برای خیلی از ما تفاوتی نداشته باشد، اما این موضوع برای یک فرد معلول دنیا دنیا فرق دارد. بالا و پایین رفتن از بیست پله بین دو طبقه یک ساختمان برای ما بیست ثانیه هم طول نمی‌کشد، اما نفس‌های یک توان‌یاب را به شماره می‌اندازد. این فقط یک گوشه کوچک از زندگی افرادی است که معلولیت جسمی و حرکتی دارند. افرادی مانند خدیجه عزیزی که با معلولیت جسمی، سال‌ها زندگی کرده ولی از لحظه لحظه عمرش استفاده مفید کرده و اوقات فراغت را با ورزش پُر کرده است آن هم نه آما تور بلکه حرفه‌ای. او امروز قصه زندگی‌اش را که حدود شش دهه از آن می‌گذرد را برایمان روایت می‌کند.

خواستگاری از خانم معلم

سه ساله بود که فلج اطفال برای همیشه زمین گیرش کرد، اما زندگی ادامه داشت. مدرسه رفت، درس خواند، دیپلم مدیریت بازرگانی گرفت و آماده بود وارد دنیای کار شود. انقلاب شد، نهضت سوادآموزی شروع به کار کرد و او شد معلم این کلاس‌ها که در مسجد و فاطمیه محلشان برگزار می‌شد. چهل پنجاه نفری از بزرگ‌ترهای محله هر روز شاگردش بودند تا خواندن و نوشتن بیاموزند. در همین کلاس بود که خانمی واسط‌آشنایی‌اش با خانواده پورمند را فراهم کرد. آقا جمال و و خانواده اش آمدند خواستگاری و وصلتشان با وجود مخالفت‌هایی که بود سرگرفت؛ «سال ۶۰ بود که ازدواج کردیم. خانه پدری ام خیابان طبرسی بود و بعد از عروسی هم برای زندگی آمدیم همینجا. همسر قناده بود و طبقه پایین کارگاه داشت. خیلی کمک‌حالم بود هم در خانه و هم در بیرون. از خرید بازار گرفته تا سبزی پاک کردن و تشری درست کردن، از عوض کردن بچه‌ها تا هر کاری که در توانش بود انجام می‌داد. بالاخره وقتی خدا بعضی درها را می‌بندد درهای دیگری را باز می‌کند». آن‌طور که برایم تعریف می‌کند زندگی خوب و خوشی با هم داشتند و خدا دو دختر و دو پسر هم به آن‌ها می‌دهد که اولینش سال ۶۲ به دنیا آمد. خدیجه عزیزی می‌گوید: «بالاخره در هر زندگی‌ای تلخی و شیرینی هست، زندگی ما هم همین‌طور بود و ادامه پیدا کردنش با خوبی همسر بود. ۳۸ سال کنار هم زندگی کردیم تا اینکه آقا جمال پنج سال پیش به رحمت خدا رفت. خدا بیامرز دوست نداشت خانه‌نشین باشم. تشویقم می‌کرد سراغ ورزش بروم و مشوق اصلی ام هم‌خودش بود».



● نه حمایت کافی نه جایزه شایسته‌ای

خد پیچه خانم همیشه در سطوح بالای قهرمانی کشور حضور داشته است یا در رتبه نخست ایستاده یا دوم. تجربه پوشیدن لباس تیم ملی را هم داشته و سال ۸۴ در مسابقات کشورهای اسلامی که در تهران برگزار شده مقام دوم انفرادی و سوم تیمی را کسب کرده است، اما حالا ادامه فعالیت در سطوح بالای ورزشی برایش سخت‌تر از قبل شده است. می‌گوید: «آن زمان اوضاع خیلی بهتر بود.

قبلا که تحت پوشش هیئت جانبازان و معلولان بودیم هزینه خرید بلیت رفت و برگشت مسابقات، لباس و... برعهده ما نبود. اما حالا همه هزینه‌ها را باید خودمان پرداخت کنیم. به خاطر شرایط خاصمان، سفر به شهرهای دیگر برای مسابقات فقط برای ما با هواپیما مقدور است. باید همه سایت‌ها را بگردیم تا بلیتی با کمترین قیمت پیدا کنیم». این ورزشکار بار و حیه با وجود همه این سختی‌ها فعالیت در رشته مورد علاقه‌اش را ادامه می‌دهد: «الان هفته‌ای سه روز برای تمرین به سالن حمیدی شهید فیاض بخش می‌روم. چون حمل و نقل ویلچر سخت است در سالن یک ویلچر دارم و آن را همان جا قفل می‌کنم. یک پراید دارم که آن را اتومات کرده‌ام تا بتوانم رانندگی کنم. اما با این حال رانندگی مسیرهای طولانی برایم سخت است و معمولاً با پسر برای تمرین می‌روم. قبلاً این‌طور نبود و شرایط رفت و آمد تا اوایل سال ۹۰ خوب بود حتی اداره تربیت بدنی برای رفتن به سالن تمرین هم برایمان سرویس هماهنگ می‌کرد». او در ادامه می‌گوید: «اوضاع جوایز هم خیلی بهتر بود. دهه ۷۰ و ۸۰ که از مسابقات برمی‌گشتیم، آستان قدس و شهرداری و... برای تقدیر دعوت‌مان می‌کردند و جوایز خوبی هم می‌دادند. رسیدگی به بچه‌های ورزشکار معلول خیلی بهتر بود. شاید باور نکنید اما سال گذشته که در مسابقات کشوری اول شدم، جایزه‌ام تنها یک حکم قهرمانی و یک عروسک خرسی بود».



● این شهر هنوز شهر آدم‌های معلول نیست

با وجود سختی خیلی زیاد و بالا و پایین رفتن از پله‌ها مجبور شده طبقه همکف خانه را اجاره بدهد و خودش در آپارتمان ۶۰ متری طبقه اول زندگی کند تا بتواند درآمدی برای اداره زندگی داشته باشد چون نه خودش و نه همسر مرحومش حقوق بازنشستگی ندارند و به جز ۸۰۰ هزار تومانی که از بهزیستی به صورت ماهانه دریافت می‌کند، درآمد دیگری ندارد. بعد از اتمام مصاحبه به خارج از منزل او می‌رویم تا در پارکی نزدیک آنجا از او عکس بگیریم. بالای راه پله‌ها هستیم و از آنجا که نگاه می‌کنم پایین پله‌ها ایستاده و رو به ماست اما در واقع دارد رو به پایین حرکت می‌کند. او می‌گوید: «مدتی است پله‌ها را عقب عقب پایین می‌روم. بارها روی شان زمین خوردم و همیشه ساق‌های پایم کبود بود. در فضای خانه هم همین شرایط است. جلوی سرویس بهداشتی یک پله است که موقع گذر از آن هم چندین بار افتاده‌ام».

خدیجه عزیزی باید برای جلوگیری از بیشتر شدن معلولیتش چندین بار تا به حال عمل جراحی انجام می‌داده که به دلایل مختلف نتوانسته است. «معلولیتم در این سال‌ها بیشتر شده و در این شرایط ویلچر همه جا با من است. بیرون رفتن تنها اصلاً برایم مقدور نیست و به همین خاطر علی‌رغم اینکه فردی اجتماعی هستم ترجیح می‌دهم زیاد از خانه خارج نشوم تا زحمتی برای کسی نباشد. مثلاً وقتی برای یک عروسی یا مهمانی دعوت می‌شوم اول می‌پرسم آنجا پله دارد یا نه. می‌گویند معلولیت محدودیت نیست، در حالی که این کاملاً غلط است. معلولیت خیلی هم محدودیت دارد و من دارم آن را با تمام وجود حس می‌کنم».

● در انتظار مناسب سازی

منزل این بانوی مشهدی در خیابان طبرسی است و فاصله کمی تا حرم مطهر دارد و می‌تواند با یک خط اتوبوس و گذر از چند ایستگاه به راحتی به حرم برسد اما داستان برای او به همین سادگی نیست: «در حالی که روی اتوبوس نوشته مخصوص معلولین اما خیلی از راننده‌ها همکاری نمی‌کنند و جلوی سکو نمی‌ایستند تا بتوانم سوار شوم. نداشتن آسانسور، پله‌های هوایی و پله‌های ایستگاه‌های مترو و چاله‌های پیاده‌روها را هم به همه این مشکلات اضافه کنید. چندین بار تا به حال به ۱۳۷ زنگ زدم و گفتند رسیدگی می‌شود، اما نشد. نمی‌دانم این شهر کی قرار است برای معلولان مناسب سازی شود؟»



گفت‌وگوبا «اورلی» مدیری که نخستین باشگاه کارآفرینان نوجوان رادر سطح هنرستان در کشور ابداع کرد

هم‌مدیر، هم‌کار آفرین

در آرزوی معلمی



علاقه‌مند به کارهای فنی بوده، در سال ۷۱ رشته مهندسی کامپیوتر را برای ادامه تحصیل انتخاب می‌کند. پس از گذراندن دوره کارشناسی، معدل بالا و تخصص و تبحرش در کامپیوتر و زبان انگلیسی سبب انتخاب او به عنوان مدیر کنترل کیفیت در کارخانه ایران خودرو می‌شود. اما چون آرزویش معلمی بود، با فراهم شدن امکان ورود به آموزش و پرورش و قبولی در آزمون استخدامی این سازمان، تصمیم می‌گیرد پس از هفت سال خدمت، سمت مدیریت و حقوق بالایی کارخانه را رها کند تا شروع به عنوان حق‌التدریس در یکی از هنرستان‌های دخترانه طرچه، آغازی باشد برای حرفه مقدس معلمی برای او.

دیوارهای آجری پر نقش و نگار سمت چپ کوچه خبر از رسیدنمان به هنرستان دخترانه‌ای می‌دهد که صدای هیاهوی دختران از پشت دیوارهای نه‌چندان بلند آن شنیده می‌شود. یکی از دخترها که مشغول بازی والیبال است، به سرعت خود را به دفتر خانم مدیر می‌رساند تا آمدنمان را خبر دهد. دفتر خانم مدیر، همچون بسیاری از دفاتر مدارس، شلوغ و پررفت‌وآمد است. دقایقی منتظر می‌مانم تا فضا برای گفت‌وگو آماده شود. گفت‌وگوی ما با ویدا اورلی، درباره چگونگی ورودش به آموزش و پرورش و انتخاب هنرستان برای خدمت در این سازمان آغاز می‌شود. او که از دوران نوجوانی

فاطمه سیرجانی بیشتر از اینکه به عنوان یک معلم شناخته شده باشد، اوراد مقام یک مدیر کاربلد و کارآفرین می‌شناسند. مدیری که در طول دودهم خدمت در آموزش و پرورش، در اندیشه راهی برای ورود دانش‌آموزانش به بازار کسب و کار و کارآفرینی بوده است.

ویدا اورلی، با مدرک کارشناسی مهندسی کامپیوتر از سال ۱۳۸۱ وارد آموزش و پرورش شد، اما از آنجا که همه هم‌وغم و دغدغه‌اش آینده‌دخترازی است که در هنرستانش تحصیل می‌کنند، برای رسیدن به اهدافی که در سر داشت، ضمن خدمت، تحصیلات عالی‌ه را تا اخذ مدرک دکترای مدیریت کسب و کار ادامه داد. راه‌اندازی نخستین باشگاه کارآفرینان نوجوان در هنرستان‌های کشور، راه‌اندازی کارگاه‌های زودبازده مشاغل خانگی، انتخاب از طرف وزارت آموزش و پرورش به عنوان مدیر برتر در بحث مدیریت کارآفرینانه، تلاش برای گنجاندن رشته گردشگری در مناطق حاشیه شهر برای نخستین بار، تألیف دو کتاب در مباحث کارآفرینی و استارت‌آپ‌های جهانی و نگارش مقالات متعدد از افتخارات این مدیر کارآفرین است.

آغاز «گردشگری» در حاشیه شهر



در جنگ جهانی دوم، اجداد اورلی از فرانسه به آذربایجان و سپس به ایران کوچ کردند. نام خانوادگی «اورلی» یادگار اجداد پدری اوست. تسلط بر زبان‌های ترکی، هندی و انگلیسی در کنار تخصص و مهارتش در رشته کامپیوتر، باعث شده بود در زمان کار در کارخانه ایران خودرو برای مأموریت به کشورهای مختلف سفر کند.

اورلی پس از رسمی شدن و حضور در هنرستان محمودزاده اسکویی واقع در محدوده شهرک شهید رجایی، مصمم شد رشته نوپای گردشگری را برای نخستین بار به مدارس حاشیه شهر ببرد. او از باوری در آن زمان یاد می‌کند که بر اساس آن، هنرستان‌ها باید دانش‌آموزان را چنان پرورش دهند که پس از دانش‌آموختگی، به عنوان نیروی نیمه‌ماهر وارد بازار کار شوند. مدیر جوان تصمیم گرفت با عمل به این باور، دانش‌آموزانش را به سمت آموزش هدفمند برای ورود به بازار کار هدایت کند: «رشته گردشگری آن زمان رشته نوپایی بود و جذب دانش‌آموز برای رشته گردشگری، کار چندان آسانی نبود. ما برای مجاب کردن پدر و مادر دانش‌آموزان علاقه‌مند به این رشته ساعت‌ها با آن‌ها جلسه می‌گذاشتیم تا موافقت کنند دخترشان در رشته

گردشگری ادامه تحصیل دهد. خاطرم هست یکی از دانش‌آموزان که آن زمان خانواده‌اش به شدت مخالف ادامه تحصیل فرزندانشان در این رشته بود و تعصب زیادی به کار کردن دختر بیرون خانه داشت با صحبت‌های من سرانجام راضی به ادامه تحصیل او در رشته گردشگری شد. البته مشروط به اینکه وارد بازار کار نشود. جالب اینکه آن دانش‌آموز امروز یکی از موفق‌ترین دانش‌آموزانم در حوزه گردشگری است. این دانش‌آموز که بعد سال‌ها دانش‌آموختگی هنوز با او در ارتباط هستم از آنس گردشگری دارد به عنوان یکی از لیدر تورهایی موفق هر چند وقت در یکی از کشورهای است و ده‌ها نفر در شرکتش کار می‌کنند. جالب اینکه همان دانش‌آموز امروز یکی از موفق‌ترین دانش‌آموختگان او در حوزه گردشگری است؛ فردی که هم‌اکنون از آنس گردشگری خود را دارد. به عنوان یکی از لیدرهای موفق هر چند وقت در یکی از کشورهای حضور دارد و ده‌ها نفر در شرکتش مشغول کار هستند.





هم مدیر، هم کارآفرین

او به دنبال راهی بود تا دانش آموزش به درجه‌ای از مهارت و تخصص برسند که بعد از پایان تحصیل دیگر دغدغه شغل و کسب درآمد نداشته باشند: «در هنرستان کار و دانش محمودزاده اسکویی دانش آموزی داشتم در رشته خیاطی. او طرحی ارائه داد که بسیار کاربردی بود. طراحی دستگاه برش مقنعه که با حمایت مدرسه مراحل اجرایی طرح و ساخت دستگاه با همکاری یکی از مهندسانی که از طرف ما معرفی شده بود، انجام و دستگاه آماده بهره‌برداری شد. آن دانش آموز بعد رفتن به شهرستان محل زندگی‌اش، کارگاه برش و دوخت مقنعه را راه‌اندازی کرد. تا جایی که آن زمان خبر داشتم کارش حسابی گرفته بود و همان اول کاری حدود دوازده نفر برایش کار می‌کردند.»

موفقیت آن دانش آموز جرقه‌ای می‌شود در ذهن مدیر جوان برای راه‌اندازی کارگاه‌های زودبازده و نخستین قدم برای راه‌اندازی باشگاه کارگاه کارآفرینی نوجوانان برای نخستین بار در کشور.



کارگاه‌هایی در کنار «مرکاپ»

تابلوی نقاشی از شهید ابراهیم هادی روی دیوار اتاق خانم مدیر جا خوش کرده است. کنار تابلوی نقاشی آینه چوبی کنده کاری شده زیبایی دیده می‌شود و روی میز چند ظرف چوبی منبت کاری شده. اورلی با اشاره به آن‌ها می‌گوید: «این همه هنر و ذوق و استعداد حیث بود پشت درهای هنرستان جا می‌ماند و در گذر زمان به فراموشی سپرده می‌شد. برای همین تصمیم گرفتم برای پرورش آن استعدادها کاری بکنم.»

یکی از اقدامات مهم اورلی، راه‌اندازی باشگاه کارآفرینان نوجوان هنرستانی در سطح هنرستان در کشور بود. او تعریف می‌کند: «بعد از موفقیت دخترانم در برپایی کارگاه تولیدی، به دنبال راهی بودم که دانش آموزان بیشتری از فضاهای استعدادیابی و آموزش‌های فنی و حرفه‌ای استفاده کنند.»

او در بررسی هایش به مرکز «مرکاپ» یا همان مرکز رشد و کارآفرینی استان که زیر نظر اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی فعالیت دارد، در محله عصمتیه می‌رسد. اما شهرک شهید رجایی کجا و محله عصمتیه کجا؟! اورلی، آستین همت را بالا زده و بعد از گرفتن تأییدیه از رئیس آموزش و پرورش ناحیه ۵، آن قدر به اداره کار می‌رود و می‌آید تا بالاخره سماجت هایش جواب داده و مهندس بابایی مدیرکل وقت اداره کار استان باراه‌اندازی باشگاه کارآفرینان جوان در هنرستان عترت موافقت می‌کند. او تعریف می‌کند: «۱۶ بهمن ۱۳۹۸ افتتاحیه باشگاه کارآفرینان ما برگزار شد و از هجدهم رسماً کار خودمان را شروع کردیم. این باشگاه تا سوم اسفند به صورت برپایی کمپی در خوابگاه دخترانه رستگارمقدم فعال بود. اما متأسفانه با شیوع بیماری کرونا، ابتدای تعدادی از بچه‌ها و مربی‌ها به ویروس کرونا و محدودیت‌ها برای رعایت فاصله اجتماعی حضور در کارگاه‌ها، مختل و ادامه کار عملاً تعطیل شد. اما با همه این‌ها در سرها استارت باشگاه‌های کارآفرینی زده می‌شود.»

آورده آن اقدام برای این مدیر کارآفرین، گرفتن مجوز راه‌اندازی باشگاه‌های کارآفرینانه در سطح هنرستان‌های کشور برای نخستین بار، انتخاب و آموزش ۶۰ دانش آموز مستعد به صورت پایلوت این طرح، آموزش تعدادی از مربیان برای گرداندن باشگاه و آموزش به دختران جوان به جای مربی‌های مردی که از تهران اعزام می‌شد و در ادامه این مسیر، گرفتن غرفه‌ای در طبقه دوم برج آسمان در «گذر فرهنگ و هنر» بود. غرفه‌ای که دستاوردهای هنری دختران منتخب باشگاه و هنرستان عترت در کنار آثار بزرگان هنر خراسان به نمایش درآمده بود. اورلی تعریف می‌کند: «برنامه‌ها را طوری چیدم که افتتاحیه غرفه هنرستان ما با افتتاحیه گذر فرهنگ و هنر هم زمان باشد. به این ترتیب بود که دستاوردهای دختران من در روز افتتاحیه طبقه فرهنگ و هنر برج شماره ۲ آسمان از سوی شهردار، وزیر فرهنگ و ارشاد و... افتتاح و تقدیر و تشویق شد. رسانه‌ای شدن خبر وجود غرفه دختران نوجوان در گذر فرهنگ و هنر برج آسمان و در میان بزرگان هنر خراسان، دلگرمی مضاعف شد برای ادامه کار و ورودشان به دنیای کسب و کار.»



اول شدن دختران اورلی

زنگ تفریح که به صدا در می‌آید صدا و همه‌همه دختران جوان فضای سالن و حیاط مدرسه را پر می‌کند. به دنبال چند تکه به در چند دختر جوان با گونه‌ای به گل نشسته و لب‌های خندان وارد شده و خبر اولی گروه آواها و نواهای موسیقی سنتی در مرحله استانی را به خانم مدیر می‌دهند. ارتباط صمیمانه اورلی و دانش‌آموزانش در خور تحسین است. اورلی بعد از تبریک و بوسیدن دختران روبه‌من می‌گوید: «نوجوان، ذهن خلاق دارد و سرشار از انرژی است. اگر در مسیر خودش هدایت شود، بی‌تردید موفقیت و آینده از آن اوست. سال گذشته در هفت رشته دختران من مقام کشوری کسب کردند.»

اورلی در پایان گفت‌وگو تأکید می‌کند: «نوجوان اگر از همان ابتدای انتخاب رشته در مسیر درست و مورد علاقه‌اش قرار بگیرد نه تنها خسته نمی‌شود که درس و تحصیل برایش لذت بخش و نوعی تفریح است. آینده کاری‌اش اگر هم به دانشگاه راه پیدا نکند، تضمین شده است، چون هنر و حرفه‌ای را در دوره تحصیل در کنار درس و مشق مدرسه، آموخته است.»

مامان اورلی



از خصلت‌های خوب خانم مدیر، مهربانی و دلسوزی نسبت به دانش‌آموزانش است، طوری که همه دانش‌آموزانش را با واژه مهر بانانه «مامان» و «مامان جان» خطاب قرار می‌دهد. طبق گفته‌ها و شنیده‌ها او برای موفقیت دخترانش هر کاری از دستش برآید از انجامش دریغ ندارد. مادر مرحومه بیتا قرچه، یکی از دانش‌آموزان سابق خانم مدیر، از مهربانی‌های مادرانه اورلی چنین روایت می‌کند: «دخترم مشکل جسمی-حرکتی داشت و نفسش هم به دستگاهی بند بود. او دختر هنرمندی بود که عشق نقاشی داشت، اما به خاطر مشکلات جسمی-حرکتی هیچ هنرستانی او را ثبت نام نمی‌کرد.» مادر مرحومه بیتا تعریف می‌کند: «وقتی به هنرستان خانم اورلی رفتم و از شرایط جسمانی و آرزوی دخترم برای ادامه تحصیل گفتم، او بی‌چون و چرا او را ثبت نام کرد و با مهری مادرانه خواست دخترم را به او بسپارم. بعدها فهمیدم او کل کلاس گرافیک را که در طبقه دوم بودند به خاطر دختر من به طبقه همکف منتقل کرده است. در تمام دوره تحصیل هم هوای دخترم را داشت و برای ادامه راه تشویقش می‌کرد. پیشرفت دخترم تا جایی بود که نقاشی هایش در سطح کشوری مقام آورد و این امید به زندگی را در او بیشتر و بیشتر می‌کرد.»

بیتا قرچه با حمایت‌های خانم اورلی و تیم مدرسه موفق به قبولی در دانشگاه هنر می‌شود. در دوره تحصیل بارها آثار هنری او در نمایشگاه دستاوردهای دانش‌آموزان هنرستان عترت به نمایش در می‌آید. به گفته مادرش حتی برای بعضی آثارش با حمایت‌های خانم مدیر مشتری هم پیدا می‌شود. مادر بیتا که دخترش را در اوج روزهای کرونایی از دست داده است از اورلی به عنوان مدیری دلسوز نام می‌برد که با حمایت‌های دلسوزانه و مادرانه دخترش را به آرزویش رساند و نگذاشت آرزویی در دلش بماند.



دختران دهه هشتادی از بزرگ‌ترها می‌خواهند که در رسم و رسومات سنتی ازدواج، افراط و تفریط نکنند

ازدواج با چاشنی چالش

محیا جعفری | قدیم، وقتی صحبت ازدواج به میان می‌آمد، دختران جوان دم‌بخت از خجالت سرخ و سفید می‌شدند یا به قول قدیمی‌ها، از خجالت آب می‌شدند، اما الان کافی است کلمه «ازدواج» را پیش دختران دهه هشتادی به زبان بیاوری تا چهره‌شان در هم برود و با ناراحتی یا حتی خشم بگویند: «ازدواج در جامعه امروز!»

برای دورهمی مانیز کمتر دختری حاضر شد شرکت کند و در باره این موضوع حرف بزند؛ شاید برخی از دختران دهه هشتادی از ازدواج گریزانند و در برابر آن مقاومت می‌کنند.

با این حال، فاطمه وزینب حاضر شدند با صراحت و شفافیت در باره ازدواج کردن یا نکردن، نقش والدین، ملاک‌های اصلی و فرعی، فانتزی‌های این مسیر و دیگر جنبه‌ها صحبت کنند.

به نظر تان چرا دهه هشتادی‌ها از ازدواج فراری هستند؟

فاطمه ذاکری: به نظرم اتفاقاتی که در طول تاریخ برای خانم‌ها افتاده و در یک جا‌هایی شاهد مردسالاری‌هایی بودیم باعث شده الان دختران در برابر ازدواج مقاومت کنند. در واقع همان تجربه‌های منفی اطرافیان نزدیک از ازدواج روی دختران برای ازدواج کردن یا نکردن قطعاً تأثیر می‌گذارد.

زینب بهرامی: جریانی به عنوان مادی‌گرایی وجود دارد که الان همچنان گسترش پیدا می‌کند و طبیعتاً این دیدگاه مادی‌گرایی باعث می‌شود جوانان فکر کنند با ازدواج وارد چالش‌هایی از جمله اقتصادی می‌شوند پس در خانه پدر و مادر بمانند بهتر است و بخشی از خرج را والدین می‌دهند. به نظر من این نگاه مادی‌گرایانه، راحت‌طلبی و خودمحورانه است و توجهی برای ازدواج نکردن در جامعه امروزی است.

یعنی حتی با نگاه مدرن هم سمت ازدواج نمی‌روند؟

زینب بهرامی: قطعاً این روزها بیشتر نگاه مدرن در ازدواج غالب است و اگر هم سنتی باشد سعی می‌کنند به مدرن تبدیلش کنند! به نظر من ازدواج به شکل رسمی حذف نمی‌شود، اما متأسفانه شکل‌های دیگری با نام‌های متفاوت به عنوان ازدواج رایج شده است. در فضای مدرن دختر و پسر با همدیگر راحت‌تر آشنا می‌شوند. الان بعضی از دختران این را نمی‌پسندند که چرا باید اول مادر پسر بیاید و ببیند و بعد پسر را اگر صلاح دانستند بیاورند. الان برخی تمایل دارند هر دورا با هم ترکیب کنند؛ یعنی اول می‌بینند و عاشق می‌شوند بعد روند شروع خواستگاری و جلسات را سنتی جلو می‌برند.

فاطمه ذاکری: برخی افراد با تکیه بر دیدگاه‌های به اصطلاح مدرن، تن به ازدواج نمی‌دهند. با این

حال، در روایات مربوط به آخرالزمان آمده است که با ظهور حضرت ولی عصر (عج)، جهان به گونه‌ای دگرگون می‌شود که مردم باور نخواهند کرد پیش‌تر چگونه در فضایی زندگی می‌کردند که به هیچ عنوان عدالت محور نبوده است. این تحول، حتی به مقوله‌هایی چون حجاب و ازدواج نیز ارتباط دارد، چرا که حجاب می‌تواند پیش‌زمینه‌ای برای ازدواج سالم باشد.

چنین عدالتی از دل جمهوری اسلامی رشد کرده و گسترش می‌یابد. امروزه، فارغ از بحث سنتی یا مدرن در باره ازدواج، جامعه در مسیری حرکت می‌کند که گرایش به خودخواهی افزایش یافته و تنها گروه اندکی حاضر به کمک به مظلومان هستند.

ازدواج ویژگی‌ای کمال‌گرایانه در ذات انسان است؛ اما متأسفانه نگاه جامعه به این موضوع به همان اندازه انسانی نیست. کمتر افرادی را می‌توان یافت که بدون غلبه دیدگاه‌های مادی یا جنسیت‌گرایانه، به ازدواج با نگاهی معنوی و انسانی بنگرند.

کجای رسم و رسوم‌ها اذیتان می‌کند؟

زینب بهرامی: باید سعی کنیم این شیوه سنتی و متعصبانه را به یک شیوه عقلانی، سالم و اسلامی تغییر دهیم. به عنوان مثال، خیلی از دخترهایی گویند ابتدا خود آقا پسر ما را باید ببینند، نه مادرش! من اینجا می‌گویم: اینکه هر دفعه برای قرار با یک آقا پسر به کافی‌شاپ برویم، واقعاً به روندی خسته‌کننده تبدیل می‌شود. به نظرم باید حتی در چگونگی برگزاری جلسات، تعادل برقرار شود.

رسمی در خواستگاری وجود دارد که اگر مادر آقا پسر میوه یا شیرینی خود را نخورد، یعنی جوابش منفی است! یک عده‌ای هم این کار را هنوز انجام می‌دهند، اما من با خودم روی این موضوع خیلی فکر کردم و به خودم گفتم: مشکلی نیست؛ نمی‌خورم. یادگیر رسم و رسومات غلط است یا اصلاً معذب است. اگر درگیر رسم و رسومات غلط است، به من آسیمی نمی‌رساند، اگر هم میل ندارد،

باز هم مشکل خاصی نیست و می‌توانم از کنار این موضوع عبور کنم ولی در کل این کار درستی نیست که پذیرایی را کنار می‌گذارند.

فاطمه ذاکری: متأسفانه رسم و رسوماتی همچون رسم شیرینی برنداشتن باعث شده است خیلی‌ها نخواهند خواستگار راه دهند و به سمت شیوه مدرن حرکت کنند.

زینب بهرامی: به نظر من اینکه بعد از جلسه اول تماس نمی‌گیرند خیلی آزاردهنده است و حتی نشانه بی‌فرهنگی این خانواده است. البته بعضی از پسران هم از این رفتار والدین خود راضی نیستند. باید اضافه کنم برای دختر خانم‌ها جواب منفی شنیدن خیلی بهتر از بی‌جواب ماندن است. به عنوان مثال خواستگاری برای یکی از دوستان نزدیک من آمد و به دل دوستم هم این آقا نشسته بود، اما بعد از دو هفته تازه تماس گرفتند و گفتند: پسرمان هنوز مردد است!

فاطمه ذاکری

متولد ۱۳۸۰

مجرد

دارای مدرک کارشناسی
علوم قرآن و حدیث



به نظر تان نقش والدین در ازدواج چیست؟

فاطمه ذاکری: بهترین کاری که والدین در بحث ازدواج می‌توانند برای فرزندانشان انجام دهند فقط راهنمایی است و بیشتر از این نباشد و نظرشان را تحمیل نکنند. یکی از نکات مهمی که والدین باید دقت کنند حذف ظاهر سازی است یعنی صرفاً ظاهر خانه طرف، ملاک نباشد. گاهی اوقات رفتار خانواده پسر، خانواده دختر را ترغیب می‌کند که بیشتر به ظاهر خانه برسند و مادی‌گرایانه رفتار کنند.

زینب بهرامی: الان متأسفانه تجملات و خانه برای بعضی از خانواده‌ها بسیار مهم است، به قدری که باید خانواده دختر خانه‌شان را بازسازی کنند و حتماً دکوراسیون شیک‌ی خانه داشته باشد یا پذیرایی باید درجه یک و متنوع و شیک باشد. من خودم شخصا برای برادرم خواستگاری رفتیم و خانه‌های ساده‌تر خیلی بهتر به دلم می‌نشست و شخصیت دخترخانم مهم بود و تربیت خانوادگی. **فاطمه ذاکری:** من تا الان تجربه کرده‌ام که باید به همه چیز در دنیا حتی ازدواج با محبت و انسانی نگاه کرد، اتفاقاتی که خواهد افتاد همه در همین راستای درست است. به عنوان مثال خانمی که در زندگی با همسرش و فرزندانش محبت آمیز رفتار می‌کند، خیلی بعید است که دچار مشکل شود.

چقدر به مشاوره پیش از ازدواج اعتقاد دارید؟

زینب بهرامی: به نظر من حتماً باید قبل از ازدواج به مشاوره مراجعه کرد و مهم هم است. قطعاً مشاور آگاهی‌هایی درباره‌ی بحث ازدواج دارد که ما نداریم و مادر حین جلسات بدون راهنمایی‌های مشاور به آن شناخت کافی نمی‌رسیم، البته باید مشاور درست و قابل قبولی نیز انتخاب کنیم که بتوانیم نتیجه‌ی درست و عقلانی بگیریم، چون در میان این همه روان‌شناس قطعاً افراد کم‌تجربه‌ی نیز وجود دارد. مشاور صرفاً در بحث شناخت کمک می‌کند و به ما نمی‌گوید با این آقا ازدواج بکنید یا نکنید. حتی نظر پدر و مادر من هم نسبت به مشاوره پیش از ازدواج مثبت است و برای یکی از مواردی که آمدند به مشاوره مراجعه کردیم و به ما کمک کردند که تصمیم درست را بگیریم.

فاطمه ذاکری: مراجعه به مشاوره پیش از ازدواج برای عده‌ی زیادی از مردم مفید خواهد بود، اما بر اساس تجربیات شخصی خودم برایم مفید نبوده است، چون معتقدم به قول قدیمی‌ها ازدواج یک هندوانه در بسته است و گاهی اوقات آن قدر که من ابعاد درونی خودم را می‌شناسم و اشراف دارم، مشاور نمی‌تواند شناخت پیدا کند. این شناخت را باید خودمان درون طرف مقابل پیدا کنیم و اینکه آیا این فرد مقابل می‌تواند با روحیات و شرایط زندگی‌ات سازگار باشد یا نه. به نظر من باید روی تربیت فرزندان بیشتر کار کرد تا به آن حد از اعتماد به نفس برسند که بتوانند به شناخت درست از همسر آینده‌شان برسند و نیازهای خود را مطرح کنند.

چه توقعاتی از پسران دارید؟

زینب بهرامی: من بعضی مواقع درگیر یک سری ظواهری می‌شوم که از نظر خودم ظاهری نیست، در صورتی که هست. من خودم چون کار فرهنگی انجام می‌دهم، خیلی برایم مهم است که طرف مقابل هم کار فرهنگی انجام دهد. اما بعضی از رمان‌ها، ما را درگیر یک سری فانتزی‌هایی می‌کند که در دنیای واقعی

وجود ندارد. مثلاً در رمان «یادت باشد» حتماً باید طرف مقابل خمس و زکات دهد و این ملاک فقط مهم جلوه می‌کند. من شاید تا چند روز قبل این را قبول داشتم، اما نمی‌توانم سریع در جلسه اول بگویم تنها ملاک من خمس و زکات است و فقط به همین مورد توجه کنم! در واقع همین رمان‌ها دروازه‌بانی محتوایی شده‌اند. به نظرم بعضی مواقع ملاک‌های ما دهه هشتادی‌ها فانتزی می‌شود. به نظر من، مهم‌ترین ملاک برای انتخاب همسر آینده این است که بتوان به آن فرد تکیه کرد. شاید اگر از آقایان این سؤال را بپرسید، در پاسخ بگویند: «علاوه بر همسر، دنبال یک مادر خوب برای فرزندم هستم». این موضوع برای من هم الان مهم شده که باید دنبال یک پدر خوب برای فرزند آینده‌ام باشم. **فاطمه ذاکری:** اوایل من هم ایده‌آل‌های زیادی داشتم و در گذر زمان متوجه شدم توقعاتم کمتر شده است. هر چه بیشتر با شخصیت آقایان آشنا می‌شوم، می‌بینم اصلاً نمی‌شود بعضی از موارد را از آن‌ها توقع داشت. مهم‌ترین اصل الان برای من این است که آن آقا پسر تکیه‌گاه باشد و در شرایط سخت زندگی را رها نکند و بتواند احساسات من را به درستی درک کند. الان دختران به استقلال زیادی رسیده‌اند و خیلی مستقل عمل می‌کنند به گونه‌ای که آقایان به آن‌ها وابسته هستند که این اصلاً خوب نیست.

ونکته‌ای که به آن دقت دارید؟

زینب بهرامی: در یک جمله بخواهم ازدواج ساده و عقلانی را تعریف کنم می‌رسم به جمله حضرت آقا که گفتند: بروید و بسازید.

فاطمه ذاکری: گاهی اوقات دختران و پسران ما الگوی خوبی در زمینه ازدواج نداشته‌اند یا از خیلی قبل‌تر، زمینه ازدواج برایشان پایه‌ریزی نشده است. باید در ازدواج ساده و عقلانی، ابتداری موضوع آگاه‌سازی والدین و افراد جامعه بیشتر کار کنیم. ازدواج اتفاق بدی نیست و مزایایی هم دارد و باید به آن کمک کنیم. از نظر خودم، ازدواج عقلانی یعنی هم کفو بودن. همان‌طور که بچه‌ها به تربیت نیاز دارند، والدین هم در بحث ازدواج به تربیت نیاز دارند، چون متأسفانه بیشتر والدین گوش شنوای ندارند و مانع هستند.

زینب بهرامی

متولد ۱۳۸۲

مجرد

دانشجوی سال آخر رشته تلویزیون



هندوانه‌ات را درست انتخاب کن

با آگاهی و آموزش در کنار مشاوره قبل از ازدواج، انتخابی درست داشته باشید

• اول از همه بگویید چرا برخی دختران دهه هشتادی از ازدواج می‌ترسند؟

یکی از دلایلی که دختران ترس و نگرانی نسبت به ازدواج دارند، دیدن و شنیدن تجربه‌های تلخ اطرافیان از ازدواج است. به عنوان مثال والدین، یکی از ترس‌ها و فوبیاهای قبل از ازدواج است؛ یعنی دخترهایی که پدر و مادرهایی با رابطه آسیب‌زا داشتند و فرزند نیز درون آن رابطه آسیب دیده و معتقدند اگر ازدواج پدر و مادرم این است، من هم به هیچ عنوان ازدواج نمی‌کنم! بعضی مواقع نیز همان شناخت نداشتن و ناآگاهی در انتخاب دلیل بر ترس می‌شود؛ چرا که مهم‌ترین تصمیم‌زندی خود را قرار است بگیرند. یکی دیگر از مواردی که دلیل ترس محسوب می‌شود، کمال گرایی است؛ یعنی همه چیز باید در حد عالی باشد، ترس افراطی از شکست و طلاق دارند، در واقع هیچ کسی به امید جدایی ازدواج نمی‌کند اما افرادی هستند که به صورت بیمارگونه از شکست می‌ترسند و در نهایت ترجیح می‌دهند وارد رابطه نشوند که مبادا به جدایی ختم شود. ترس از مسئولیت و تعهد نیز یکی دیگر از ترس‌های مهم دختران در جامعه است، در خیلی از مواقع دختر خانم می‌بیند که مادرش خیلی بار زندگی را به دوش کشیده است و داشتن یک پدر بی مسئولیت باعث می‌شود چنین ترسی از تعهد و ازدواج سراغ دختر بیاید.

• راه مقابله با این ترس چیست؟

ابتدا باید ریشه ترس خود را پیدا کنند، یعنی دلیل اینکه از ازدواج می‌ترسم چیست؟ به عنوان مثال شاید دلیل آن دیدن ازدواج تلخ دخترخاله‌اش یا ترس از مسئولیت باشد. قدم بعد درمانش است که بستگی به نوع دلیلی که شخص دارد باید درمان مربوط به آن را شروع کند.

• درباره این دلایل صحبت می‌کنید؟

دلایل ازدواج برای هر فرد متفاوت است. بعضی، ازدواج را این طور معنا می‌کنند که قرار است بایک ناجی ازدواج کنند و تمام نیازهایی را که حتی پدر و مادرشان برآورده نکرده‌اند، همسر آینده برطرف کند. اما واقعیت چنین نیست؛ پای صحبت بسیاری از پسران هم که نشسته ایم، آن‌ها نیز معتقدند همسر آینده باید نجاتشان دهد.

به دختر خانم‌ها باید گفت: در ازدواج واقع بین باشید. هدف تان چیست؟ آیا می‌خواهید از خانواده فرار کنید یا به دنبال آزادی‌های

خاصی هستید؟ مثلاً در نسل ما، دختران برای آرایش کردن یا پوشیدن لباسی مرتب ازدواج می‌کردند و بعد از ازدواج تازه متوجه می‌شدند که اصلاً نمی‌دانستند از ازدواج چه می‌خواهند. وقتی وارد رابطه می‌شویم، تازه به نیازهای واقعی خود پی می‌بریم؛ پیش از آن، دیدگاه یک دختر به ازدواج متفاوت است.

پس دختران نباید نگاهشان به رمان‌ها و خیال پردازی‌ها یا فضای مجازی باشد، چون زندگی‌هایی که ما در فضای مجازی می‌بینیم خیلی‌هاشان در اتاق مشاوره مقابل من نشستند و داستان‌هایی از زندگی‌شان گفتند که اصلاً شما باور نمی‌کنید! که شاید یک خانم برای خودش یک می‌گیرد، طلا قرض می‌کند، یک خانه لوکس اجاره می‌کند که نشان دهند این سبک زندگی من است و هستند کسانی در بین این افراد که ثروت دارند، اما باید گفت خوشبختی واقعی درون گوشی یا مقابل دوربین نیست.

• پس باید واقع بین باشیم؟

معمولاً افرادی که برای مشاوره پیش از ازدواج به ما مراجعه می‌کنند حتی مادرانشان دنبال یک مورد دختر خوب یا پسر خوب می‌گردند و هیچ وقت از خود نمی‌پرسند آیا بچه من خوب است؟ بچه من مناسب ازدواج است؟ همیشه منتظر هستیم که طرف مقابل خوب باشد. خیلی مواقع ملاک خوب بودن نیست، گاهی اوقات دو نفر که متوسط ولی با هم نیز هماهنگ هستند زندگی پایدارتری دارند تا یک نفر که خوب است، اما طرف مقابلش خوب نیست. در نهایت دوباره به شناخت از خود می‌رسیم و باید از خودمان بپرسیم چرا می‌خواهیم ازدواج کنیم؟ چه نیازهایی داریم؟ چه ترس‌هایی داریم؟ براساس نیازهای واقع بینانه‌ام فرد مقابل را انتخاب کنم. معمولاً در جلسات مشاوره از دختر خانم‌ها و آقایان پرسیده می‌شود بدترین اخلاق چیست؟ به عنوان مثال اغلب دختر خانم‌ها می‌گویند حساس هستم! و فکر می‌کنند گفتن این جمله شیک است، اما در مقابل به آن‌ها می‌گویم اتفاقاً صفت بدی است چرا که همه باید مراقب باشند که یک وقت شما ناراحت نشوید و باید این ویژگی را چه برای این فرد یا فرد دیگر تغییر دهید. مسائل خود را پیشنهاد کنید، آیا من آسیب‌هایی داشتم که به درمان نیاز داشته باشم؟ آیا من اختلال شایعی دارم؟ به عنوان مثال وسواس یک نوع اختلال محسوب می‌شود یا شخصیتی اضطرابی هستید قطعاً در ازدواج تأثیر می‌گذارد و باید ابتدا خودتان را درمان کنید بعد وارد یک رابطه بشوید. متأسفانه یک عده می‌گویند حالا ازدواج کند خوب می‌شود! یعنی برای فرار از یک چیزی می‌خواهند ازدواج کنند و به جای اینکه صورت مسئله را حل کنند آن را به طور کلی پاک می‌کنند.

جفری ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیم‌های زندگی هر فرد به ویژه برای دختران است. تصمیمی که نه تنها آینده فردی، بلکه روانی، اجتماعی و حتی اقتصادی یک دختر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل آگاهی کامل از شرایط ازدواج برای یک دختر، ضروری است تا انتخابی هوشمندانه و آگاهانه داشته باشد. قطعاً برای چنین تصمیم مهمی باید آگاهی خود و خانواده‌مان را تقویت کنیم تا انتخاب درستی داشته باشیم و بتوانیم به همه جوانب دقت کنیم. با دکتر الناز علوی، متخصص روان‌شناسی و روان‌درمانگر، به گفت و گو نشستیم تا با نکات مهم و کاربردی برای ازدواج دختران دهه هشتادی بیشتر و دقیق‌تر آشنا شویم.





● نقش والدین در این انتخاب چگونه است؟

ابتدا باید بگوییم والدین می‌توانند در بحث ازدواج فقط آگاهی دهند. من همیشه یک جمله به والدین می‌گویم: من و شما دوره جوانی را گذرانده‌ایم، من و شما تجربه کرده‌ایم و می‌توانیم از زاویه دید فرزندان به داستان نگاه کنیم. دختر جوان تجربه و نگرانی شما را ندارد و نمی‌تواند درک کند و شما باید به عنوان یک والد، در این شرایط با فرزند خود همسوتر باشید. قطعاً اگر رابطه پدر و مادر با جوان خوب باشد، جوانان پذیرش بیشتری دارد؛ یعنی اگر با کسی آشنا شود، ابتدا به پدر و مادرش اطلاع می‌دهد. اما اگر رابطه با پدر و مادر خوب نباشد و دائم بحث و مخالفت داشته باشند، جوان نسبت به پدر و مادر گارد می‌گیرد. پدر و مادر باید در کنار فرزندشان بنشینند و ویژگی‌های شخص مقابل را بررسی کنند و از همان ابتدا نباید نسبت به انتخاب جوان خود گارد بگیرند. اگر بدترین حالت را در نظر بگیریم، دختر شما به پسر علاقه مند می‌شود که هیچ ویژگی مثبتی ندارد؛ اما باید این را در نظر بگیرید که درون آن فرد چیزی بوده که دخترتان را جذب کرده است. شاید یک خلأ درون دختر شما وجود دارد. اگر دختر خانم جذب پسر شده که از نظر رفتارهای هشدارگونه دارد. مثلاً تئوهای عجیب و غریب، اعتیاد به برخی مواد، یا مشکل و قطع رابطه با خانواده‌اش. باید بدانیم خلأیی در دختر وجود دارد که جذب این پسر شده است. در چنین شرایطی باید درمان آغاز شود و به دختر آگاهی داد؛ یعنی مزایا و معایب این ازدواج را به او گفت.

بستر گفت‌وگو باید میان جوان و والدین باز باشد و گفت‌وگوی والدین در بحث ازدواج باید صادقانه، شفاف، منطقی و بدون توهین، تحقیر و تهدید باشد. اگر درون خانواده باب مهارت ارتباط باز باشد، قطعاً مسیر ازدواج درست پیش می‌رود. کسانی به تله می‌افتند که قبلاً هم ارتباطشان مخدوش بوده و اکنون، در این انتخاب مهم، فرزند حرف شنوی ندارد.

خیلی مواقع، والدین می‌خواهند بسیاری از چیزهایی که خودشان به آن نرسیده‌اند برای فرزندشان اتفاق بیفتد، به عنوان مثال، مادر می‌گوید: «تو فقط باید با یک کاسب ازدواج کنی؛ چون من با پدرت که یک کارمند بود، زیاد سختی کشیدم، یا فقط باید خانه و ماشین داشته باشم» در حالی که پدر و مادر هنوز خودشان مستاجر هستند!

خودمان را باید جای طرف مقابل بگذاریم؛ قرار نیست فقط ما بپسندیم، بلکه طرف مقابل هم باید بپسندد. هر چه مشابهت‌ها میان دو فرد و خانواده بیشتر باشد، پایداری ازدواج نیز بیشتر است. هر چه فرهنگ‌ها شبیه‌تر باشد، بهتر است؛ اما تفاوت زیاد هم بد نیست، ولی دختر خانم مسیر سختی را در زندگی پیش رو دارد. باید در بحث ازدواج، گاهی بپذیریم که تفاوت وجود دارد و برای این تفاوت‌ها خودمان را آماده کنیم. والدین نباید روبرو به روی فرزند قرار بگیرند، بلکه باید در کنارش باشند و جنگ نکنند. حرف و خواسته‌اش را بشنویم.

● بعضی وقت‌ها پسرها شعارهایی می‌دهند و ادعاهایی می‌کنند، مثل اینکه به خاطر تو مثلاً سیگار را ترک می‌کنم یا خودم را می‌کشم و از این حرف‌ها. آیا این افراد گزینه مناسبی می‌توانند باشند؟

اولین سؤال این است که اصلاً چنین فردی عاشق است؟ به عنوان مثال مراجعه‌کننده‌ای پیش من آمده و می‌گوید: خواستگارم بنزین آورد جلوی خانه ما و به پدرم گفت: «اگر به دخترم نرسم خودم را می‌کشم!»



باید بگوییم این نشانه عشق نیست، بلکه نشانه این است که این فرد خودش را دوست ندارد بعد چطور می‌خواهد شما را دوست داشته باشد؟ چون از پدر شما جواب منفی شنیده، نباید خودش را بکشد. هنگامی که چنین کار حماقت‌آمیزی را انجام می‌دهد یعنی مهارت حل مسئله بلد نیست. در آینده هم هر مشکلی پیدا کنید سریع این آقا دبه بنزینش را به دست می‌گیرد!

● چه رازها و حرف‌هایی را از گذشته‌مان به گزینه ازدواجمان باید بگوییم؟

بر اساس اصول روان‌شناسی ما موظفیم مواردی مانند نامزدی، بیماری‌های خاص، عمل‌های جراحی مهم، کوتاه‌تر بودن یک پا از پای دیگر، بیماری‌هایی که به درمان طولانی مدت نیاز دارد مثل ام‌اس، بیماری‌هایی که عواقب نازایی دارد و دیگر موارد را حتماً به طرف مقابل بگوییم. اینکه کی و کجا بگوییم متفاوت است حتماً هم لازم نیست در جلسه خواستگاری جلوی همه بگویید، می‌توانید جلسات دوم و سوم خواستگاری فقط به آن آقا پسر یا دختر خانم بگویید. اما مواردی مانند ازدواج مجدد پدر، طلاق خواهر یا برادر ربطی به طرف مقابل ندارد. اما سابقه اعتیاد، زندان، بیماری خاص و هر چیزی را باید خود دختر و پسر ابتدا بگویند. من همیشه می‌گویم جراحی‌هایی که در ظاهر شخص مؤثر است حتماً باید به طرف مقابل بگوید حتی من به دختر خانم‌هایم گویم ظاهرشان از آن چیزی که هستید در جلسه خواستگاری ساده‌تر باشد. به عنوان مثال اگر قد شما کوتاه است چند جلسه بدون کفش پاشنه بلند باشید، چون بعضی‌ها روی یکسری چیزهایی حساسیت‌هایی دارند که ما نمی‌دانیم و باید تا جایی

که می‌توانید صادقانه و شفاف با خانواده طرف مقابل رفتار کنید.

● پس گاهی هم باید حواسمان به سوءتفاهم‌ها باشد!

هیچ خانواده‌ای نمی‌گوید دختر من بی حجاب است، منتها یکسری بلوز و شلوار را حجاب می‌دانند و گروه دیگر مانتو و روسری یا چادر را حجاب می‌دانند. باید دختر و پسر تعریف خود را از حجاب بگویند حتی من برای مراجع که برای پیش از ازدواج آمده مثال می‌زنم، مثلاً عروسی خواهر این آقا است شما جلوی نامحرم که وارد تالار زنانه می‌شوند چگونه حجاب می‌کنید؟ دختر خانم گفت: با همان لباسی که تنم هست می‌مانم و آقا پسر تعجب کرد ولی دختر خانم گفت پیراهن از نظر من حجاب محسوب می‌شود در صورتی که آقا پسر گفت تو باید شال و مانتو بپوشی! حدود ۱۰ جلسه از خواستگاری‌شان گذشته بود، ولی هنوز تعریف دقیق حجاب را جلوی همدیگر نگفته بودند. تعریف از خیانت چیست؟ یک نفر می‌گوید گفت و گواراحت با همکار در محیط کار خیانت نیست، اما طرف مقابل می‌گوید لزومی ندارد به همکار ت بگویی: سلام خوبی؟ باید بگویی: سلام خوبی؟ بعد طرف مقابل می‌گوید من با دخترخاله‌ام هم صمیمی هستم و مشکلی ندارم یا می‌گوید با پسرخاله‌ام هم راحت گفت‌وگو می‌کنم یا به هم دست می‌دهیم. باید بدانید در روند جلسات خواستگاری اطلاعات همدیگر را بگیرید به جای اینکه مدام اطلاعات بدهید. مثلاً دختر خانم: گفته باشم من از سیگار خیلی بدم می‌آید، آقا پسر: من یک بار هم تا به حال سمت سیگار نرفتم. هیچ کس روز خواستگاری نمی‌گوید سیگار می‌کشم یا وقتی عصبانی می‌شوم یک سیلی هم می‌زنم، دو بار مادرم را هل دادم چهار بار هم خواهرم را کتک زدم! پس باید در شرایط و مکان‌های مختلف شخص را کامل بررسی کنیم.

● پیش نیازهای جلسه خواستگاری برای یک دختر چیست؟

پیش از شروع جلسات خواستگاری دختر خانم ملاک‌های اصلی و فرعی خود را یادداشت کند. حتی می‌توانید با فرد مشاور و خانواده مشورت کنید و باید اولویت‌بندی کنید که هر کدام را طرف مقابل نداشت لزومی ندارد جلسات ادامه پیدا کند. مثلاً اختلاف سنی برای یکسری مهم است که دختر نباید حتی یک روز از پسر بزرگ‌تر باشد. در جلسات خواستگاری خانواده دختر پذیرایی می‌کنند، اما باید نحوه خرج کردن پسر را هم دید یا مثلاً در جلسه خواستگاری پسر برای پاسخ هر سؤال به مادرش نگاه می‌کند یا خیلی سر به زیر و مؤدب است اما در واقع باید جلساتی هم در بیرون برگزار شود که رفتار و خرج کردن آقا پسر را دید یا مثلاً وقتی پشت فرمان می‌نشیند از آن دسته از افرادی است که شروع به فحش دادن می‌کنند. برگزاری این جلسات باید بنا بر چهارچوب خانواده باشد و نیاز است خارج از خانه مثلاً در کافی‌شاپ، رستوران یا موارد دیگر برگزار شود.

● با این اوصاف مشاوره پیش از ازدواج خیلی می‌تواند کمک‌کننده باشد!

مشاوره پیش از ازدواج برای این است که فرد خودش و دلیل انتخابش را بشناسد و اگر خلأ‌هایی هست آن‌ها را درمان کند. مثلاً فرد می‌گوید برای فرار از تنهایی می‌خواهم ازدواج کنم و باید این احساس درون شخص درمان شود. حتی در مناطق محروم بعضاً شنیدم برای اینکه دختر خانم به گوشه برسد می‌خواهد ازدواج بکند که آقا پسر برایش بخرد یا نیازهای مالی‌اش برطرف شود.

خودمان را باید جای

طرف مقابل بگذاریم؛

قرار نیست فقط

ما بپسندیم، بلکه

طرف مقابل هم

باید بپسندد. هر چه

مشابهت‌ها میان دو

فرد و خانواده بیشتر

باشد، پایداری ازدواج

نیز بیشتر است



صاحب امتیاز:
مدیر مسئول:
سر دبیر:
دبیر ضمیمه:
دبیر شهریانو:
مدیر هنری:

شهرداری مشهد
سید میثم موسوی مهر
سید سجاد طلوع هاشمی
ارژنگ حاتمی
لیلا جان قربان
سید هاشم دقیق

صفحه آرایی:
عکاسان:
ویراستاری:
نشانی:
روابط عمومی:
شماره پیامک:

احمد حریمی
فهیمة فرخی، نرجس شاکری، فاطمه جاهدی حداد و حدیث فقیری
راهله سردار
خیابان کوهسنگی - نبش کوهسنگی ۱۵
۰۵۱-۳۸۴۸۳۷۵۲
۳۰۰۰۷۲۸۹

روایتی از آیناز فرامرزی، ستاره ملی پوش مهدی، از رقابت در میدانی جذاب و هیجان انگیز

سفر از شیپ چانگ به کبدی

رؤیاهای بزرگ؛ ژاپن، کاپیتانی و المپیک

او می گوید: «هدف بعدی تیم ملی، مسابقات بازی های آسیایی ژاپن است که شهریور سال آینده برگزار می شود. اردوهای اصلی از اسفندماه آغاز خواهد شد. ترکیب نهایی تیم ملی در این مدت مشخص می شود. آیناز فرامرزی اکنون تنها خراسانی حاضر در اردوهای تیم ملی است و امیدوار است که در ترکیب نهایی نیز قرار گیرد. یکی از آرزوهای بزرگ او، حضور در بازی های آسیایی ژاپن به همراه تیم ملی و تاریخ سازی است. اما رؤیای اصلی او کاپیتانی تیم ملی است. امیدوار است روزی بازوبند کاپیتانی را به دست ببندد؛ هدفی که به گفته او فقط با سال ها تجربه و حضور در مسابقات مختلف محقق می شود.

ترکیب هیجان، سرعت و هوش

آیناز می گوید: «کبدی در واقع یک بازی محلی گروهی است که تکنیک هایی ترکیبی از راگبی و کشتی را دارد و به آمادگی جسمانی بسیار بالایی نیاز دارد. او تأکید می کند که بازیکن کبدی علاوه بر آمادگی بدنی، باید باهوش باشد و بتواند از تمام ظرفیت خود در میدان استفاده کند. سرعت، فاکتور بسیار مهمی در این بازی است. بازی در دو نیمه پانزده دقیقه ای با پنج دقیقه استراحت بین دو نیمه برگزار می شود که به گفته آیناز، بسیار نفس گیر، پرسرعت و هیجان انگیز است.

چالش سخت بی حرکتی

او از تلخ ترین خاطره خود در کبدی هم می گوید: «یکی از تلخ ترین خاطرات من از دنیای حرفه ای کبدی، زمانی بود که در یکی از اردوهای تیم ملی، درست در روز اول، دچار آسیب دیدگی جدی از ناحیه زانو شدم. او که برای حضور صد درصدی در تیم ملی برنامه ریزی کرده بود، مجبور شد اردو را ترک کند و حدود شش تا هفت ماه درگیر آسیب زانو و دور از رشته ورزشی خود بود. برای یک ورزشکار، هیچ چیز بدتر از خانه نشینی و دور بودن از تمرینات نیست. در آن مدت افسردگی گرفتم، اما با خودم عهد کردم که برمی گردم.»

کبدی را تجربه کنید!

آیناز به دخترانی که به این رشته علاقه مند هستند، توصیه می کند حتما آن را تجربه کنند. در مشهد، تنها باشگاه فعال کبدی در سالن شهید بهشتی است که سمانه افخم، یکی از بهترین مربیان این رشته و ملی پوش سابق و مربی فعلی تیم ملی، در آنجا تمرین می دهد. او تأکید می کند: «اگر هدف یک ورزشکار، قهرمانی حرفه ای است، توصیه می کنم تمام تلاشش را بکند تا بعد ها حسرت نخورد. او می افزاید: «یکی از مزایای کبدی، هزینه بسیار پایین آن نسبت به اغلب رشته های ورزشی است. در ابتدای راه فقط یک جفت کفش کشتی لازم است. شهریه باشگاه نیز نسبت به رشته های دیگر بسیار پایین است. خواسته او به عنوان بازیکن کبدی در سطح تیم ملی این است که اداره ورزش و جوانان از همه ورزشکاران، به ویژه کبدی کاران، حمایت حرفه ای بیشتری داشته باشد. او می گوید: «بچه های ملی پوش به تغذیه، تجهیزات و حمایت نیاز دارند. از مسئولان تقاضا دارم که از ما حمایت کنند تا ما هم با جان و دل، با تمام افتخارمان برای تیم ملی بجنگیم.»

مژه رنگین احتمالاً هر کدام از ما حتی برای یک بار هم که شده بازی «زو» را تجربه کرده باشیم و خاطره ای پر شور و نشاط از آن در ذهنمان نقش بسته باشد. اما شکل حرفه ای و رسمی و قدیمی آن بازی جذابی با نام، کبدی، شناخته می شود که سوغاتی از سرزمین مهاراچه هاست. حالا دختر جوان مشهدی توانسته یکی از ستاره های این رشته باشد و در تیم ملی ایران بدرخشد. آیناز فرامرزی، دختری بیست و دو ساله که هفت سال از زندگی خود را با کبدی نفس کشیده و چهار سال است که به صورت حرفه ای و با تمام وجود برای این رشته جنگیده و افتخار پوشیدن پیراهن تیم ملی را کسب کرده و در بین بهترین های آسیا جای گرفته است.

یک انتخاب دشوار

آیناز از دوران کودکی با ورزش انس داشت، اما تکواندو اولین عشق ورزشی او بود و توانست تا انتهای آن ودان ۳ و کمر بند مشکی پیش برود، ولی در این نقطه زندگی برای او غافلگیری دیگری داشت؛ در پانزده سالگی، به دعوت یکی از دوستانش، برای اولین بار پا به دنیای کبدی می گذارد. او اعتراف می کند که تا آن زمان حتی نام این رشته را نشنیده بود، اما جو پر شور تمرینات، هیجان بازی و تشویق مربیان که ظرفیت بالای او را در این رشته پیش بینی می کردند، او را شیفته کبدی کرد. این آشنایی، او را در برابر یکی از سخت ترین انتخاب های زندگی اش قرار داد؛ تکواندو یا کبدی؟ ادامه دادن هم زمان دو رشته حرفه ای، تقریباً نشدنی بود و ریسک آسیب دیدگی را به شدت افزایش می داد. با وجود تمام علاقه ای که به تکواندو داشت، هیجان و فضای تیمی کبدی او را جذب کرد. فرامرزی می گوید: «تکواندو یک رشته انفرادی با فضایی جدی و حتی کمی خشن است. اما کبدی دقیقاً نقطه مقابل بود؛ یک رشته تیمی با جوی فوق العاده دوستانه، جایی که همه برای موفقیت تیم تلاش می کنند.»

مسیر پر فراز و نشیب تا تیم ملی

با آمادگی بدنی بالایی که آیناز از تکواندو داشت، از همان روز اول ورود به سالن کبدی توانست عملکرد خوبی از خود نشان دهد. تنها چهار ماه بعد، با تیم استان به مسابقات کشوری رفت و در مسابقات عنوان سوم کشور را کسب کردند. پس از آن، در قهرمانی کشور و لیگ برتر با تیم مشهد بارها به روی سکو رفتند. سال ۹۹ کبدی ساحلی برای اولین بار باز یکنی از خراسان رضوی را به اردوی تیم ملی دعوت کرد و او کسی نبود جز آیناز فرامرزی، اما همه گیری کرونا همه چیز را تعطیل کرد و کبدی ساحلی برای او به خاطره پیوست. دو سال بعد، با از سرگیری مسابقات، فرامرزی زیر نظر سرمربی هندی تیم ملی بانوان، در تمامی اردوهای مسابقات آسیایی هانگژو حضور داشت. بعد از هانگژو ایران میزبان مسابقات قهرمانی آسیا در تهران شد و آیناز در ترکیب تیم ملی بانوان ایران موفق شد با غلبه بر رقبا، نایب قهرمان آسیا شود. پس از قهرمانی آسیا، اردوهای مسابقات جهانی در پیش بود که فرامرزی همواره جزو نفرات انتخابی برای جهانی بود. قرار بود هند میزبان مسابقات باشد، اما تنها چهار روز مانده به اعزام، برگزاری مسابقات لغو شد.

