

معاون بهداشت وزارت بهداشت:

سیستان کمترین و گیلان بیشترین سالمند را دارند



آمار شش ماه نخست سال ۱۳۹۸ نشان می دهد؛

استفاده ۷۰ هزار بازنشته کشوری از تسهیلات سفر

نسخه الکترونیکی

سال بیست و یکم، مهر ۱۳۹۸، شماره ۳۳۸

ماهنامه
فرهنگی
اجتماعی-
آموزشی
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی
مردود باز شکلی کشوری



در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان از کودکان بیشتر می شود

جهان آینده جهان سالمند

{نمایه}

{۶} مواجهه با بازنشستگی

آغاز نشست های هم اندیشی دانش و تجربه در صندوق بازنشستگی کشوری



{۱۰} سالمندان بیش از کودکان

برای نخستین بار در جهان، سال ۲۰۵۰ میلادی جمعیت سالمندان بیش از کودکان می شود



{۱۳} باید خودمان حرکت کنیم

بازنشستگان برای رسیدن به اهداف شان ابتدا باید خودشان را پیدا کنند



{۱۶} ارتباط قهوه با خلق و خو

کافئین، موجب بهبود روحیه و گاه حتی باعث سرخوشی و انبساط خاطر می شود



{۱۸} مالیات و نظام بازنشستگی

کمتر کشور توسعه یافته ای است که در آن مالیات نقش غالب را در حوزه رفاه اجتماعی و به ویژه بازنشستگی، نداشته باشد



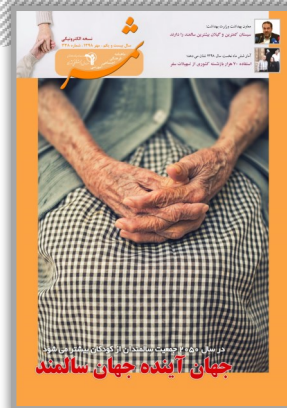
{۲۲} پیاده تا حرم نور

بازنشسته ای که چند سالی است پیاده تا کربلا می رود از این آیین می گوید



{۲۵} اهدای نشان هنر به اکبر اکسیر

اهدای نشان درجه یک هنر کشور به اکبر اکسیر شاعر پیشکسوت گیلانی را در بخش چه خبر؟ بخوانید



مجله فرهنگی، اجتماعی و آموزشی
سال بیست و یکم، شماره ۳۳۸، مهر ۱۳۹۸

صاحب امتیاز: صندوق بازنشستگی کشوری
مدیر مسئول: جعفر داداشی
زیر نظر شورای سردبیری

تحریریه:

سید بهنام اخوت پور / فاطمه اترکی / مینا شیروانی ناغانی /
فریبا بهزاد / آزاده صهبا

طراحی و صفحه آرایی: سید بهنام اخوت پور

ویراستار: فاطمه اترکی

عکس و تصحیح عکس: راحله شیخ

توزیع و اشتراک: احسان هدایی

با سپاس از:

ابوالفضل امیردیوانی / علی علی پناه

نشانی: تهران، میدان فاطمی، روبروی مسجد نور، شماره

۶۱، طبقه چهارم، اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل

تلفن: ۸۳۵۱۳۱۱۰ نمابر: ۸۳۵۱۳۱۱۲

پست الکترونیکی:

cspfnews@gmail.com





سلسله نشست‌های هم‌اندیشی دانش و تجربه

تجربه سالمندی



تجربه موفق ژاپن در مدیریت سالمندی

انعطاف مدیران اقتصادی، بالابردن بودجه‌های تأمین اجتماعی، درنظرگرفتن یارانه برای کارفرمایان و افزایش سقف ستی بازنشستگی مؤسسات اقتصادی را ترغیب کرد تا نسبت به ادامه اشتغال سالمندان ترغیب شوند.

همان گونه که اشاره شد، تحولات جمعیتی و اقتصادی ژاپن به گونه‌ای جریان یافته است که دولت می‌کوشد تا با سرمایه‌گذاری در زمینه بهداشت عمومی به‌ویژه برای سالمندان و در جهت افزایش توانمندی‌ها و بازآموزی متناسب آنان، ادامه فعالیت اقتصادی سالمندان را امکان‌پذیر سازد و در عین حال مانعی در جذب نیروی انسانی جوان ایجاد نشود. بالابردن میزان سلامتی و مهارت‌های سالمندان آنان را سالم‌تر، ثروتمندتر، آگاه‌تر و شادتر خواهد ساخت و سالمندی سالم تأثیر مستقیمی در سلامت خانواده و جامعه خواهد داشت.

تحولات جمعیتی و ساختار ستی، ابعاد مختلف اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، روان‌شناختی و حتی سیاسی ناشی از آن هر کدام موضوع بحث و بررسی‌های علمی ویژه‌ای است و اندیشیدن تدابیری برای ایجاد سیستم‌های حمایتی به‌عنوان یک ضرورت در مدیریت تحولات اجتماعی مطرح است.

تقویت سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی که بتواند پاسخگوی نیاز حال و آینده جامعه باشد، یکی از این تدابیر است که از طریق حمایت از صندوق‌های بازنشستگی به کمک متخصصان برجسته اقتصاد و جامعه امکان‌پذیر است و نیم‌نگاهی به کشورهایی که از نظر اقتصادی و اجتماعی شرایطی مشابه کشور ما را از سر گذرانده‌اند، می‌تواند چراغی پیش روی برنامه‌ریزان و کارشناسان بیفزود.

آغاز بازنشستگی هستند و تجربه ژاپن به‌عنوان کشوری آسیایی با داشتن پیشین‌ای غنی از ارتباطات خانوادگی و احترام به سالخوردگان و با داشتن رتبه اول سالمندی جمعیت می‌تواند برای کشورهای در حال توسعه، و از جمله ایران، مفید باشد.

در حال حاضر ژاپن که امروزه نزدیک به ۵۰ هزار شهروند ۱۰۰ ساله دارد و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰ این تعداد به ۶۱۷ هزار نفر افزایش یابد، لقب پیرترین کشور جهان را به خود اختصاص داده است. گفته می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی تقریباً یک درصد از جمعیت ژاپن را شهروندانی تشکیل خواهند داد که یا ۱۰۰ ساله هستند یا بیش از ۱۰۰ سال دارند.

ژاپن در میان کشورهای عضو سازمان همکاری و توسعه اقتصادی (OECD) بالاترین میزان امید به زندگی از بدو تولد را، یعنی حدود ۳ سال بالاتر از میانگین کشورهای عضو این سازمان، دارد. امید به زندگی طولانی مدت ژاپن در نتیجه کیفیت بالا و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و همچنین سبک زندگی نسبتاً سالم بسیاری از مردم این کشور است. ناگفته نماند ژاپن با پشت سر گذاشتن بحران مالی پس از جنگ جهانی دوم، به‌مدد برخورداری از نیروی کار ماهر و به‌کارگرفتن آنها در تولید و نسخه برداری از فن‌آوری‌های روز دنیا تحولات عظیم اقتصادی را نیز تجربه کرده است.

از سیاست‌های راهبردی اقتصادی برای مدیریت جمعیت سالمند پیش رو می‌توان به بالابردن سن بازنشستگی و تسهیل به‌کارگیری بازنشستگان فعال، در کنار اشتغال نیروهای جوان و جذب سرمایه‌های خارجی، اشاره کرد که ژاپن در این موضوع پیشاپیش دیگر کشورهای صنعتی گام برمی‌دارد. در ژاپن

سالمندی یکی از موضوعات جهانی است و با توجه به روند تغییرات جمعیتی طبیعی است که کشورهای مختلف در دوره‌هایی از گذار سنی‌شان رشد سالمندی را تجربه کنند. امروزه آهنگ تغییرات جمعیتی در کشورهای در حال توسعه موجب شده است تا رشد سالمندی در این کشورها از رشد عمومی جمعیت آنها پیشی بگیرد. همین موضوع رفع نیازهای سالمندان را برجسته‌تر می‌سازد. یکی از نکات مهمی که با مشاهده روند سالخورده‌شدن جمعیت برجسته می‌شود، این است که سازمان‌های بیمه‌گر باید به فکر تمهیداتی باشند تا آمادگی لازم برای مدیریت بهینه منابع را کسب کنند، چون بهداشت و درمان وزن بالایی از سبد مصرفی خانوارهای دارای سالمند را به خود اختصاص می‌دهد. طبق تحقیقات جمعیت‌شناختی، گفته می‌شود که تا سال ۱۴۱۴ خورشیدی، یعنی چیزی کمتر از بیست سال، غالب جمعیت ایران، میانسال می‌شود و پس از آن به سوی سالخوردگی پیش می‌رود.

با توجه به تغییرات ساختار سنی ایران در چند دهه آینده و افزایش قابل توجه نسبت سالخوردگان در جمعیت، بخش بهداشت و درمان به‌مراتب بیشتر از وضعیت کنونی هزینه‌بر خواهد بود و الگوی مصرف خانوار تغییر خواهد کرد. بنابراین برنامه‌ریزی منسجم در مواردی مثل بهداشت و درمان، تسهیلات اجتماعی و ساختن شهرها و خانه‌های دوستدار سالمند در این زمینه ضروری است.

از نمونه‌های موفق سیستم‌های بهداشت و درمان در جهان می‌توان به نظام بهداشتی و درمانی حاضر در ژاپن اشاره کرد. کاهش نرخ رشد جمعیت و افزایش امید به زندگی دو موضوع مشترک بین ایران و ژاپن و تأثیرگذار در سن

سالمندی ایرانی

دکتر علیرضا رئیسی

معاون بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



بالا ترین میزان مرگ و میر در سنین ۶۰ تا ۶۹ سال در مردان و زنان، به ترتیب، ناشی از بیماری های قلبی عروقی، دیابت، بیماری های کلیوی و سرطان ها است. میزان شیوع فشارخون بالا در افراد بالای ۶۰ سال، ۳۴.۶ درصد است و از این تعداد، کمتر از ۴۰ درصد، تحت کنترل بوده و داروهای مناسب دریافت می کنند، شیوع دیابت در افراد بالای ۶۰ سال، حدود ۱۱ درصد بوده که کمتر از ۴۰ درصد آنها تحت کنترل هستند. شیوع چربی خون نیز، حدود ۳۳ درصد است و ۶۰ درصد از آنها خدمات درمانی دریافت می کنند. ۵۶.۵ درصد سالمندان کشور فعالیت فیزیکی کافی ندارند و ۲۱ درصد سالمندان نیز سابقه مصرف دخانیات دارند.

مراقبت های دقیق و کامل در مراحل قبل از دوره سالمندی مثل دوره قبل از تولد، کودکی، نوجوانی، جوانی و میانسالی، سالمندی سالم را تضمین می کند. در سالمندی، فقط بحث سن و سال مطرح نیست، بلکه داشتن دوران سالمندی سالم اهمیت زیادی دارد و برای رسیدن به سالمندی سالم، ضرورت دارد که در تمامی مراحل رشد و نمو، تمام ابعاد سلامتی، مدنظر قرار گرفته شود و برنامه های حوزه سالمندی از قبل آماده و طراحی شده باشد.



حدود ۶۰ درصد سالمندان دچار مشکلات دهان و دندان هستند. همچنین در مطالعاتی که داشتیم، یکی از شکایات سالمندان، فراموشی است که ۳۶ درصد آنها به همین دلیل، به پزشک مراجعه کردند. ۴۰ درصد سالمندان از عینک استفاده می کنند. ۸۲ درصد سالمندان شرکت کننده در این مطالعه، از زندگی شان رضایت داشتند و ۴۵ درصد آنها از مشکلات خواب شاکی بودند.

بیشترین آمار سالمندان در کشور، مربوط به استان گیلان و کمترین آمار به استان سیستان و بلوچستان اختصاص دارد. همچنین دو استان البرز و مازندران در زمینه رشد جمعیت به سمت سالمندی رتبه بالاتری نسبت به سایر استان ها دارند و کمترین رشد سالمندی نیز به استان گیلان اختصاص دارد.

در کشورمان ۸۹ درصد مردان سالمند و ۴۴.۷ درصد زنان سالمند دارای همسر هستند، همچنین ۲۶.۵ درصد از سرپرستان خانوارهای سالمند سرپرست، به تنهایی زندگی می کنند. این موضوع از نظر اجتماعی اهمیت زیادی دارد و باید در مورد آن برنامه ریزی دقیقی انجام شود.





مواجهه با بازنشستگی

نشست های هم اندیشی دانش و تجربه قرار است با طرح موضوعات خودمراقبتی میهمان بازنشستگان باشد

وی با بیان اینکه در حال حاضر جمعیت سالمندی در کشور ۸ میلیون نفر است اما با شیب بسیار تند در حال افزایش است، گفت: پیش بینی می شود که جمعیت سالمندان ایرانی تا سال ۱۴۰۴ به بیش از ۱۲ میلیون نفر برسد. به طور معمول، هرچه سن جامعه افزایش یابد، نیازهای آن ها نیز افزایش می یابد و سایر بخش های جامعه براساس یکسری توافقی ها و قراردادهای اجتماعی باید پاسخگوی نیازهای این قشر باشند.

ذهنیت ناقص از سالمند و سالمندی

وی با بیان اینکه تصور و ذهنیت جامعه و روان اجتماعی انسان ها از بازنشستگی و سالمندی ناقص است، گفت: به صورت علمی سن سالمندی بالای ۶۰ یا ۶۵ سال در نظر گرفته می شود، اما آیا فردی که به این سن می رسد به واقع سالمند است؟ تصور ما از سالمندی اشتباه و به تعبیری ناقص است و وقتی ذهنیت روان اجتماعی جامعه و افراد، از سالمندی اشتباه است، این تصور به افراد در

بازنشستگی کشوری گفت: اصولاً نام گذاری یک روز برای یک رویداد آن هم در ابعاد ملی و بین المللی نوعی نشانه گذاری برای طرح مباحث مهم در یک جامعه است. از آنجایی که بسیاری از کشورها سال ها است درگیر پدیده سالمندی هستند و ایران نیز به تازگی با این پدیده مواجه شده، پرداختن به ابعاد مختلف مساله سالمندی بسیار ضروری و نیازمند گفتگوی فراگیر ملی است.

عظیمی گفت: گفتگوی ملی به معنی مشارکت صرفاً قشر بازنشستگان و سالمندان نیست، بلکه سالمندی و مسائل آن چون بیماری های غیرواگیر از جمله موضوعاتی است که از کودکی و نوجوانی انسان ها درگیر آن می شوند. تغذیه سالم، سبک زندگی درست، ورزش و تحرک جسمانی و مراقبت های مستمر از جمله ابعادی است که از کودکی تا سالمندی انسان را دربر می گیرند. بنابراین برای موضوع سالمندی باید نسل های مختلف در کنار هم به گفتگو بنشینند.

نخستین نشست از سلسله نشست های هم اندیشی دانش و تجربه با موضوع "تجربه سالمندی" همزمان با ۹ مهرماه روز سالمند در صندوق بازنشستگی کشوری برگزار شد.

در نشست هم اندیشی دانش و تجربه که با حضور تعدادی از مدیران و کارکنان صندوق بازنشستگی کشوری و جمعی از بازنشستگان کشوری در سالن اجتماعات این صندوق برگزار شد، به طرح این سوال روانشناختی که "خودمان چه می توانیم برای خودمان انجام دهیم؟" پرداخته شد.

ضرورت گفتگوی فراگیر ملی

در این نشست که با هدف شکل گیری گفتگوی بین بازنشستگان برای بیان اضطراب ها و مشکلات روحی و جسمی و کمک به کاهش این مشکلات در دوران سالمندی برگزار شد، میکائیل عظیمی مدیرعامل موسسه پژوهشی راهبردهای بازنشستگی صبا وابسته به صندوق

پذیرش دوران سالمندی مهم است

زهرا زاده غلام مدیرکل فرهنگی و اجتماعی صندوق بازنشستگی کشوری نیز در سخنانی به هدف از برگزاری نشست های هم اندیشی دانش و تجربه پرداخت و گفت: در دوران بازنشستگی افراد با مشکلات و مسائل زیادی از آسیب های روحی تا جسمی مواجه می شوند و بنابراین نیاز است که پیرامون چگونگی مواجه شدن با آسیب های مختلف جسمی، روحی و روانی و همچنین اجتماعی و فرهنگی و کاهش این آسیب ها گفتگو شود. وی افزود: افراد گاهی یکباره و گاه به تدریج با مساله سالمند شدن روبرو می شوند و در هردو حالت نیاز است تا ابتدا پذیرش نسبت به سالمند شدن اتفاق بیفتد تا بتوان پس از پذیرش این دوره، با مسائل مختلف ناشی از آن مواجه شد.

باید کرد، دوم، چه می توان کرد؟ و سوم چه می توانم کرد؟ این پژوهشگر و اقتصاددان افزود: سوال سوم، سوال کلیدی برای ما و جامعه است که با وجود همه مشکلات اطراف از جمله مسائل اقتصادی، من چه می توانم انجام دهم؟ نیاز امروز ما گفتگو پیرامون این مسائل است. عظیمی یادآور شد: امروز نیاز است تا بازنشستگی را از پیری جدا کنیم؛ هرچند در گذشته انسان ها وقتی بازنشسته می شدند که پیر شده و توان کار نداشتند، اما در زمان حاضر، بازنشستگان ما توان کار کردن و فعالیت دارند اما بازنشسته هستند. پس بازنشستگان ما لزوما پیر نیستند. باید دید که اول، از توانمندی دوره بازنشستگی چگونه می توانیم استفاده کنیم و دوم اینکه پیر شدن یک امر حتمی است و برای مواجه شدن با آن چه باید کرد.

سنین بالا دیکته شده و فرد از سالمندی تصویری چون عصا، کمر خمیده، سمعک و ... پیدا می کند.

عظیمی با بیان یک مثال از افراد با سنین بالا که با پدیده سالمندی کنار آمده اند، گفت: بازنشسته ای از دستگاه آموزش و پرورش هست که با سن ۷۲ سال نه تنها چندین بار به قله دماوند صعود کرده بلکه اخیرا به قله ای در کشور روسیه نیز صعود کرده و این نشان از سلامت جسم و روان این فرد است. در مقابل نیز افرادی به مراتب کم سن و سال تر هستند که از شوک سالمندی دچار آلزایمر و سایر بیماری های این دوران شده اند.

عظیمی تصریح کرد: مقایسه بین ظرفیت های کشورهای مختلف و داشته ها و نداشته ها و محدودیت ها امر حتمی و بدیهی است اما سه سطح سوال در این بین باید پرسید "اول، چه

با بازنشستگان و برای بازنشستگان

جعفر داداشی

سرپرست اداره کل روابط عمومی و امور بین الملل صندوق بازنشستگی کشوری



باشد. شاید انتشار دیجیتالی نشریه "ثمر" اولین گام در این مسیر بود که با هدف صرفه جویی در مصرف کاغذ و فراگیرتر شدن این نشریه در میان مخاطبان انجام گرفت. به این شیوه مخاطبان بیشتری می توانند در هر زمان به ثمر، که ثمره ۲۰ سال کار روابط عمومی "برای بازنشستگان" و "با بازنشستگان" است، دسترسی داشته باشند.

طبق آمار غیررسمی، در حال حاضر چیزی بیش از ۱۰۰ کانال تلگرامی در حوزه بازنشستگی می نویسند، اخبار ضدونقیض زیادی منتشر می شود و سایت های زیادی این اخبار را بازنشر می دهند.

همان طور که نیاز عصر ارتباطات است، ارتباطات نوین از طریق فضای مجازی شکل می گیرد و صندوق بازنشستگی علاقه مند است در تکمیل این نشست ها، در کانال های رسمی نیز با مخاطبان خود ارتباطی دوسویه را پی ریزی کند تا به دور از حواشی و اخبار ضدونقیض، فضایی جدید برای گفتگو با بازنشستگان و اطلاع رسانی به آنان شکل گیرد.

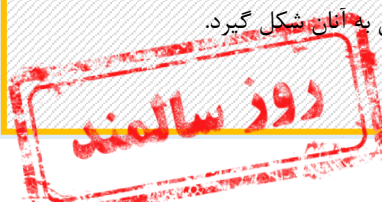
سالمند باشد؛ اما تصمیم براین شد تا به سلسله نشست های "دانش و تجربه" تغییر ماهیت و ادامه مسیر دهد. این جلسات، می تواند فرصت خوبی برای ایجاد شبکه های ارتباطی و اطلاع رسانی میان صندوق بازنشستگی کشوری و بازنشستگان باشد. پیش از این هم بسته و گریخته جلساتی در همین ارتباط برگزار شده، ولی تداوم و نظمی نیافته بود. حال بناست تا این نشست ها در حوزه های مختلف و به مناسبت های گوناگون با حضور بازنشستگان ادامه یابد.

صندوق بازنشستگی کشوری با در نظر داشتن مسئولیت اجتماعی که در قبال گروه هدف برای خود تعریف کرده، به دنبال آن است تا با برگزاری این جلسات باب جدیدی برای گفتگو درباره بیان تجربیات، دیدگاه ها و دغدغه های بازنشستگان و تعامل هرچه بهتر و بیشتر با کانون های بازنشستگی باز کند.

روابط عمومی صندوق بازنشستگی کشوری تلاش دارد تا در کنار برگزاری این جلسات که به صورت حضوری با بازنشستگان برگزار می شود، ابزارهای دیجیتالی را نیز به خدمت بگیرد و از طریق فضای مجازی هم با مخاطبان در ارتباط

بازنشستگی به عنوان تجربه مشترک همه کسانی است که سنوات معین کارشان را به پایان می رسانند، در عین حال تجربه ای منحصر به فرد می تواند باشد. هرکس بنا به موقعیت شغلی و اجتماعی، وضع سلامت و... بازنشستگی را به شیوه ای متفاوت تجربه می کند. نگاهی به آمارهای جمعیتی و قوانین بازنشستگی نشان می دهد باید در موضوع بازنشستگی و سالمندی، به عنوان یکی از مسائل مهم اجتماعی حال و آینده کشور، بارها گفت و نوشت و خواند تا با رسیدن به مطالبه ای عمومی و معقول، تلنگری به تصمیم گیران حوزه های اقتصادی و اجتماعی باشد.

بنا بود نشست "تجربه سالمندی" جلسه ای مختص یک روز و به مناسبت روز جهانی



جهان به سوی سالمندی

براساس آمار، ایران امسال (۲۰۱۹ میلادی) ۸ میلیون نفر و در سال ۱۴۰۴ (۲۰۲۵ میلادی) ۱۲ میلیون نفر سالمند یا افراد بالای ۶۰ سال خواهد داشت. این در حالی است که جمعیت سالمندان جهان امسال به حدود یک میلیارد نفر رسیده و تا سال ۲۰۵۰ به بالای دو میلیارد نفر خواهد رسید. در این سال ایران نیز با جمعیت سالمندی در حدود ۲۵ میلیون نفر مواجه خواهد شد.



سن امید به زندگی
(زنان ۷۶ و مردان ۷۲ سال)

۷۴
سال

متوسط سن بازنشستگی

۵۲
سال

جمعیت سالمندان ایران
(سال ۲۰۱۹)

۱۰
درصد

جمعیت سالمندان ایران
(سال ۲۰۵۰)

۲۵
درصد

مشارکت اقتصادی
(سال ۹۷)

۱۶.۶
درصد

روز سالمند



چهره جهان در سال ۲۰۵۰ میلادی؛ سالمندان بیش از کودکان

آمارهای جهانی نشان می دهد که در سال ۲۰۵۰ جمعیت سالمندان جهان برای نخستین بار بیش از کودکان خواهد شد

سالمندان، آمادگی لازم را ندارند.

سطح رفاه سالمندان و رتبه بندی کشورها

این پژوهش رفاه و سلامت اقتصادی اجتماعی سالمندان را در ۹۱ کشور جهان مورد بررسی قرار داده است. براین اساس، سوئد دارای بهترین رتبه وضعیت رفاهی سالمندان است و افغانستان در انتهای فهرست جای گرفته است. این گزارش موید نگرانی بسیاری از کارشناسان در مورد آینده پیری جمعیت در جهان است. پدیده پیری جمعیت، اقتصاد کشورها را به سرعت به وضعیت اضطرار دچار می کند؛ ملت ها نمی توانند به اندازه ای سریع کار کنند که اثرات پیری جمعیت خنثی شود و این در شرایطی است که میانگین سنی جمعیت جهان سریع تر از هر زمان دیگری در حال افزایش است.

کشورهای در حال توسعه، اولین قربانیان پیری جمعیت

شاید عجیب به نظر برسد اما گزارش مذکور

■ **فریبا بهزاد - "در صورت تداوم روند کنونی"**

افزایش میانگین سنی جمعیت جهان، در سال ۲۰۵۰ و برای نخستین بار در تاریخ، جمعیت سالمندان بالای ۶۰ سال از کودکان زیر ۱۵ سال بیشتر خواهد شد.

این خبری است که چندی پیش در خبرگزاری های مهم جهان مخابره شد. میانگین سنی مردم جهان همواره در حال افزایش است؛ تا جایی که پیش بینی می شود تا سال ۲۰۵۰ میلادی، جمعیت افراد ۶۰ ساله و بیشتر، از مرز ۲ میلیارد نفر عبور کند. افزایش امید به زندگی و طول عمر افراد، در کنار فرصت هایی که به وجود می آورد، موجب بروز تهدیدهای اقتصادی و سیاسی نیز می شود به طوریکه حتی در کشوری چون سوئد، با شاخص های رفاهی مناسب برای سالمندان، دولت را مجبور کرده تا برای جبران کمبود نیروی کار، به بازنشستگان پیشنهاد اشتغال پس از ۶۵ سالگی بدهد.

براساس پژوهشی که توسط سازمان ملل متحد انجام شده، جهان با چنان سرعتی در حال پیرشدن است که اغلب کشورها برای فراهم کردن امکانات و شرایط لازم برای مراقبت از

۶۶

اولین کشورهایی که دچار پیری جمعیت می شوند، کشورهای در حال توسعه هستند. در کشورهایی مانند اردن، لائوس، مغولستان، نیکاراگوئه و ویتنام تعداد سالمندان تا سال ۲۰۵۰ به سه برابر افزایش خواهد یافت؛ درحالی که همه این کشورها در نیمه پایین فهرست رتبه بندی رفاه سالمندان قرار دارند.

روز سالمند

افزایش امید به زندگی، فرصت یا تهدید

می‌توانند شرایط پیری جمعیت را تحمل کنند. سوئد که نظام بازنشستگی آن تا ۱۰۰ سالگی افراد از آن‌ها حمایت می‌کند، در صدر فهرست کشورها قرار دارد. براساس شاخص‌هایی چون توجه به حمایت‌های اجتماعی، تحصیلات و پوشش تحصیلی، پس از سوئد نیز نروژ، آلمان، هلند و کانادا قرار دارند.

اشتغال پس از ۶۵ سالگی در سوئد

در مجموع حتی در کشوری مانند سوئد که شرایط مطلوبی برای سالمندان دارد، دوران بازنشستگی چالش‌ها و مشکلات خود را دارد. دولت سوئد به مردم پیشنهاد کرده تا پس از ۶۵ سالگی نیز به اشتغال خود ادامه دهند، پیشنهادی که برخی اندیشمندان این کشور از آن استقبال می‌کنند اما هشدار می‌دهند که این پیشنهاد نباید به صورت اجبار درآید.

می‌توان گفت امید به زندگی و طول عمر بیشتر، فرصتی برای کشورها محسوب می‌شود چراکه این افراد می‌توانند به عنوان منابعی مفید برای کشورشان تلقی شوند. اما از جهت دیگر، سالمندان در بسیاری کشورهای جهان دچار کمبود حمایت‌های اجتماعی اولیه هستند که درآمد بازنشستگی، خدمات درمانی و مسکن آن‌ها را تامین کند. به عنوان مثال، شهروندان افغانستانی تنها در صورتی از حقوق بازنشستگی برخوردار می‌شوند که کارمند دولت باشند. در این کشور بسیاری از سالمندان با وجود ناتوانی‌ها و محدودیت‌های جسمانی ناچارند ساعت‌های طولانی به کارهای سخت بپردازند یا در سن پیری به گدایی از مردم روی آورند؛ تنها راه نجات آن‌ها این است که فرزندان جوان خانواده بتوانند مخارج زندگی پدر و مادر خود را تامین کنند. هرچه ملت‌ها ثروتمندتر باشند آسان‌تر

نشان می‌دهد که اولین کشورهایی که دچار پیری جمعیت می‌شوند، کشورهای در حال توسعه هستند. در کشورهایی مانند اردن، لائوس، مغولستان، نیکاراگوئه و ویتنام تعداد سالمندان تا سال ۲۰۵۰ به سه برابر افزایش خواهد یافت. در حالی که همه این کشورها در نیمه پایین فهرست رتبه بندی رفاه سالمندان قرار دارند.

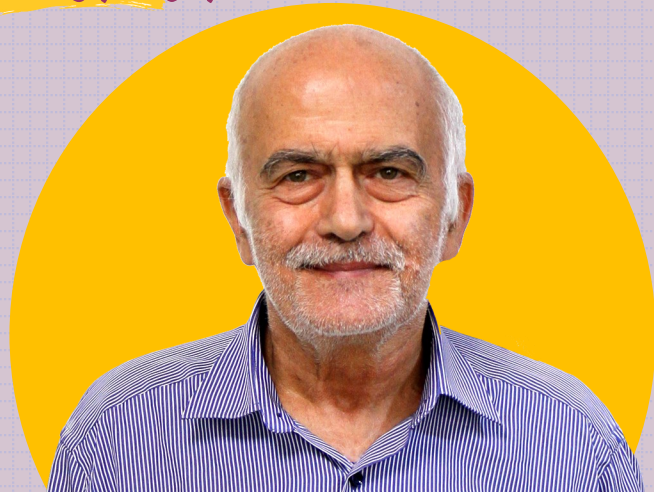
شاخص جهانی AgeWatch توسط اندیشکده ای بین‌المللی به نام HelpAge ابداع شد و سپس توسط سازمان ملل متحد مورد استفاده و استناد قرار گرفت. با توجه به این شاخص می‌توان میزان و اثرات پیری جمعیت را در جهان بررسی کرد. این شاخص که در روز جهانی سالمندان توسط سازمان ملل ارائه شد، با ترکیب کردن داده‌های سازمان ملل، سازمان بهداشت جهانی، بانک جهانی و سایر موسسات بین‌المللی و تحلیل آن‌ها، وضعیت درآمد، سلامت، تحصیلات، اشتغال و امکانات عمومی مناسب برای سالمندان را در هر کشور بررسی می‌کند.

این شاخص مورد حمایت و استقبال مدافعان حقوق سالمندان نیز قرار گرفته است؛ چرا که آنان از مدت‌ها پیش به دلیل نبود یک شاخص عددی مناسب، گلایه داشتند که تلاش‌هایشان نمی‌تواند در قالب برنامه‌های اجرایی در دستور کار دولت‌ها قرار گیرد.

مدیر بخش زندگی و سالمندی سازمان بهداشت جهانی معتقد است: چیزی که با معیارهای عددی اندازه‌گیری نشده باشد، در حقیقت در اذهان تصمیم‌گیران وجود خارجی ندارد. به گفته وی، یکی از چالش‌های پیری جمعیت این است که حتی داده‌های لازم جمع‌آوری نشده است؛ چه رسد به آنکه تحلیلی روی آن‌ها صورت بگیرد.

برای مثال، براساس شاخص امید به زندگی می‌توان گفت مردم امروزه بیشتر عمر می‌کنند، اما نمی‌توان گفت که آیا سالمندان امروزی از سلامت کافی برخوردارند یا خیر.





داخلی فرستادیم. خوشبختانه ظرف حدود ۳ ماه کل کالاها که بسیار زیاد و به میزان ۸۰۰ هزار تن بود، را با کامیون و قطار ترانزیت کردیم و کالاها را مردم را نجات دادیم. در همان زمان گاهی گمرک و پتروشیمی کنار ما را بمباران می کردند ولی خوشبختانه آسیب آنچنانی نبود. بعد از این مأموریت و تخلیه همه جنس ها (به غیر از آهن که در اثر انفجار بمب آسیبی نمی دید) اعلام کردند تا به بوشهر برگردم. برگشتم و تا سال ۶۵ در بوشهر خدمت کردم.

۶۰ سال خدمت در نهادهای مختلف

بعدش به تهران احضار شدم و سمت معاونت فنی گمرک ایران به من پیشنهاد شد. از آنجایی که خیلی با بوشهر انس گرفته بودم، این مسئولیت را با اکراره پذیرفتم و در سال ۶۶، بعد از ۲۲ سال و اندی کار، درخواست بازنشتگی دادم. بعد از آن در دو سه ارگان دیگر از جمله سازمان تبلیغات، بانک ملی و بانک مسکن کار کردم. ۶۰ سال در نهادهای مختلف کار کردم و چند سالی است که دیگر کار نمی کنم.

از زندگی راضی ام

در اوقات فراغت بعد از بازنشتگی به نوشتن خاطرات و یادداشت های شخصی می پردازم، در جلسات خیریه شرکت می کنم و از زندگی ام راضی هستم. مجموعه خاطرات گمرک را به پیشنهاد دوستان گردآوری کردم و به صورت کتاب درآوردم. حالا هم یادداشت های اجتماعی می نویسم. همسر من که فوق لیسانس قرآن و حدیث داشته و دبیر معارف بوده است، الان بازنشته است. در بوشهر که بودیم، ایشان مرجع استخاره دوستان و نزدیکان بودند و مسائل شرعی می گفتند. ۴ سال هم در حوزه علمیه بوشهر درس خوانده بودند و الان در دانشگاه آزاد کرج مشغول اند. ۵ پسر دارم ولی دختر ندارم. عروس هایم مثل دخترهایم هستند. فرزندانم همه مهندس اند و الحمدلله از ایشان راضی ام. با افتخار می گویم که فرزندانم در همه شرایط پشت هم هستند. اگر یکی شان به نماز بایستد، بقیه پشت سرش به نماز می ایستند و همدیگر را قبول دارند. یک اصطلاحی دارم که دائم در خانواده تکرار می شود و آن این است که: "خدا ما را دوست دارد."

هر آدمی داستانی دارد و هرکسی قهرمان داستان زندگی خویش است. شماره های عمر که از روز و ماه و سال می گذرد وارد دهه می شود، کم کم داستان ها هم شکل می گیرند. پشت هر چین روی صورت و هر تار موی رنگ پریده داستانی نهفته است، داستان های شاد و داستان هایی که نم به چشم ها می آورند؛ داستان های گفتنی و داستان هایی که تا پایان عمر در سینه صاحبانشان محفوظ می ماند...

خدا ما را دوست دارد

مسئولیت در زمان جنگ

خودش داستان خویش را این طور روایت می کند: مسئولیت مدیرکل و ناظر گمرکات استان بوشهر را اوایل انقلاب به من دادند و برای این مسئولیت باید به بوشهر می رفتم. پیش از انقلاب به دلایل اعتقادی هیچ مسئولیتی را قبول نکرده بودم ولی بعد از انقلاب، یکی از دوستان نزدیکم زنگ زد و گفت شما که اعتقادی به رژیم شاه نداشتید، الان دیگر باید این مسئولیت را بپذیرید. مسئولیت من در گمرک بوشهر از اینجا شروع شد. آن زمان مدیرکل و ناظر گمرکات استان بوشهر بودم و بر ۸ تا ۱۰ گمرک کوچک و بزرگ در استان نظارت داشتم. یک هفته به جنگ مانده بود که به من امر کردند تا به بندر امام خمینی (در ۷۰۹ کیلومتری آبادان) بروم. گفتند آنجا مشکلاتی هست که باید رفع شوند. یکی دو هفته بعد جنگ آغاز شد. از آنجایی که خرمشهر به دست نیروهای عراقی افتاده بود، نگرانی از تاراج کالاها و انباشته شدن در آنجا وجود داشت. یک ستاد تخلیه تشکیل دادیم و ظرف چند ماه تمام کالاها را یا ترخیص کردیم یا ترانزیت، یعنی یا به صاحبان آنها تحویل دادیم یا برای پیشگیری از خسارت، آنها را به یک گمرک

■ **فاطمه اترکی** - "پرسید مرا میشناسی. خویش را بخواهید آن طور که مقصودش بود شناختمش. اما مگر ممکن است که این اسطوره های زمانه را و این عاشقان پاک باخته را و این جان های شفیفته و پر از عظمت و شرافت و این روح های بلند و جاودانگی را شناخت؟ شناخته بودم، اما نه با نام شناسنامه ای او! گفت من همان کارمندی هستم که در گمرک بوشهر، سرزده به اتاقت آمادم و قصد داشتم شما را به گروگان بگیرم! وی را در آغوش کشیدم و اشک شوق از دیده هایمان جاری شد. این ملاقات دوباره ای که هرگز انتظارش را نمی کشیدم، بین ما دو نفر رخ داد و آسمان دلم را مصفا کرد. عاقبت به خیر شده بود."

این بخشی از کتاب خاطرات رضا محلوچی در فاصله سال های ۵۸ تا ۶۵ است؛ ماجراهای خاطره انگیز گمرکات جنوب که با عنوان "آباجو" رجوع اذان گو" با قلمی شیوا و روان نوشته شده است. رضا محلوچی، متولد ۲۹ آذر ۱۳۲۰، بعد از ۶۰ سال کار و تلاش پرافتخار، تصمیم گرفت تا خاطرات بوشهر را به صورت مجموعه یادداشت هایی برای خود بنویسد؛ یادداشت هایی که بعدها به پیشنهاد دوستان سر و شکل کتاب به خود گرفت.

باید خودمان حرکت کنیم

به این دلیل که آن زمان در دیوان محاسبات کار می کردم و تجربه خوبی داشتم و تحصیل در رشته مدیریت دولتی می توانست در کار به من کمک کند. پایان این دوره، زمان شناخت من از خودم بود. برای دکترا آزمون دادم و اتفاقاً در آزمون تئوری قبول شدم؛ هم برای آزاد و هم برای سراسری در مصاحبه علمی شرکت کردم. اما از آنجایی که هدف من قبولی در دانشگاه علامه بود، سال اول نتوانستم وارد دانشگاه بشوم؛ بنابراین، برای سال بعدی تلاش را شروع کردم و با اینکه دیگران این تلاش را موفق نمی پنداشتند، اما در مقطع دکترای دانشگاه علامه قبول شدم و تحصیل کردم.

یک مترجم در دوران بازنشستگی

من از کودکی به زبان انگلیسی علاقه مند بودم و همان زمان دایی بنده وقتی علاقه زیاد من را دید، کتاب کمک درسی زبان سال هفتم آن زمان را برایم خرید و من در طول تابستان، تمام کتاب هفتم را خواندم. همین علاقه و تلاش ادامه یافت تا جایی که درحال حاضر کتاب های زیادی را ترجمه کرده و می کنم و به این کار علاقه زیادی دارم. ترجمه های مختلفی چون تعدادی از کتاب های وین دایر، اسرار موفقیت اثر برندن برچارد، تزلزل ناپذیر از آنتونی رابینز، هنر تبدیل موانع به فرصت های طلایی از رایان هالیدی، مدیریت استرس اثر آلن الکن و ... از جمله ترجمه های من است.

دکتر علی علی پناهی عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی و از بازنشستگان فرهیخته دیوان محاسبات کشور است. وی که مولف و مترجم حدود ۵۰ عنوان کتاب است، در گفت و گو با نشریه ثمر تاکید می کند که انسان ها به خصوص بازنشستگان برای رسیدن به اهداف خود ابتدا باید خودشان را پیدا کنند.

دکتر علی پناهی می گوید: یکجا نشستن و منتظر کمک دیگران شدن سودی به حال افزایش کیفیت و بهبود زندگی ما نخواهد داشت. ما باید خودمان حرکت را آغاز کنیم و برای هدفمان تلاش کنیم، آن وقت است که کمک ها و راه های گشایش زندگی ما از طرق مختلف و بوسیله دیگران از راه می رسند.

انسان ها مثل درخت هستند

این بازنشسته فرهیخته در ادامه مثال زیبایی می زند و می گوید: یک درخت با ریشه هایی که در دل تاریک و سخت خاک به دنبال آب و عناصر غذایی می دواند، کم کم رشد کرده و شاخه و برگ و در نهایت با کمک نور و گرما و غیره (دیگران) ثمره شیرینی می دهد که بی مانند است. این نشان می دهد که یک درخت برای اینکه درخت کاملی شود و شاخ و برگ و در نهایت ثمره نهایی را بدهد، باید حرکت کند، ریشه بدواند و از تاریک ترین و سخت ترین موانع بگذرد.

وی معتقد است که بازنشستگان با ورزش کردن مستمر و مناسب برای تقویت جسم و مطالعه روزانه برای تقویت روح و ذهن باید خود را در مسیر رسیدن به هدفی که دارند آماده کرده و خودشان و توانایی هایی که دارند را به درستی شناسایی کرده و قدم های زندگی را با استواری بردارند.

عضو هیات علمی دانشگاه علامه طباطبایی درباره زندگی علمی خودش تاکید می کند: آزمون کارشناسی ارشد را در اواخر دوران خدمت دادم و آن به اصرار همکاران. شاید

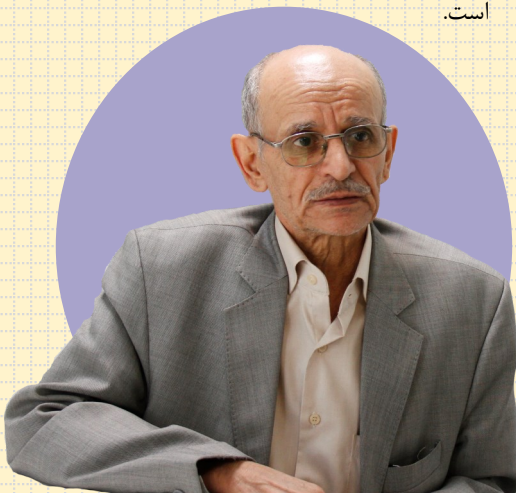
- بخشی از کتاب -

... خوب به یاد دارم که سرزده و بدون اطلاع قبلی به بوشهر رفتم. آدرس اداره را از مردم بوشهر پرسیدم. برای اولین بار بود که به آن استان سفر می کردم. با هیجان غیرقابل وصفی وارد محوطه گمرک شدم. هیچکس مرا نمی شناخت و من نیز هیچ کسی را نمی شناختم. بعد از یک ویراندازی سریع به محوطه و اطراف ساختمان، به سراغ اتاق مدیر رفتم.

همه چیز از اینجا شروع شد. بایستی هرچه زودتر با مدیر قبلی صحبت می کردم و خودم را معرفی می نمودم. من قبلاً آن عزیز را نمی شناختم و از آن همکار محترم و ارجمند هیچ گونه شناختی نداشتم. او نیز مرا نمی شناخت. سرش فوق العاده شلوغ بود. ارباب رجوع از سر و کول میزش بالا می رفتند. شاید به مقدار زیادی حق با او بود، چرا که بعداً مطلع شدم که در آن گمرک اثری از معاون یا معاونین وجود ندارد، بنابراین خود مدیر کل محترم بکه و تنها به رتق و فتق امور می پرداختند. با پیروزی انقلاب و انباشته شدن کارهای بجا مانده به سبب اعتصاب های ادارات دولتی و توقف بسیاری از امور کشور از یک طرف و بالا رفتن توقعات به حق مردم از مسئولین، از طرف دیگر و عدم وجود معاون در گمرک که خود عامل بسیار مؤثری در تقسیم کارها به شمار می رود، همه و همه دست به دست هم داده بود تا در دفتر مدیر، قشقرق غیرقابل وصفی بر پا شود و در نتیجه صدا به صدا نمی رسید. مدتی ایستادم بعد روی مبل نشستم و برای لحظاتی اوضاع و احوال را نظاره می کردم. تصمیم گیری برایم سخت بود. چاره ای ندیدم، می بایست خودم را به مقام مدیریت حاضر معرفی می کردم. اما چگونه؟ در چه فضایی؟ آیا صدای ضعیف بنده به سمع مبارکشان خواهد رسید؟

ارباب رجوع اذان گو، رضا محلوجی، خاطرات سال های

۱۳۵۸ تا ۱۳۶۵





ذهن پریشانمان را مرتب کنیم

آشفته‌گی ذهنی یعنی فکر کردن به چیزی غیر از آنچه در حال حاضر مشغول انجام آن یا مایل به فکر کردن در مورد آن هستید. ذهن پریشان ماجرامی‌سازد، اگرها وای کاش زیادی را به تصویر می‌کشد و گرفتار گفتگوهای بی هدف است. ذهن در این حالت پریشان است. حال سوال اینجاست که این پرنده نگران می‌تواند شاد هم باشد؟

زندگی داستان جالب و هدفمندی است. اما مغز شما می‌تواند در حالتی از تمرکز هم قرار گیرد که توجه شما از درون هدایت شود نه از دنیای بیرون. در حال تمرکز درونی اهداف شما عمیق، هدفمند و منظم است.

حالت عادی یا غیرمتمرکز مغز

بیشتر انرژی مغز صرف کارها و وظایف تخصصی نمی‌شود، بلکه صرف کارهای حاشیه‌ای که ربطی به کار یا وظیفه ما ندارد می‌شود. نوروں‌های مغز فعالیتی را انجام می‌دهند که محققان آن را شبیه ماشین غیرفعال می‌دانند. مغز زنده و فعال، شبکه‌های خود را آماده نگه می‌دارد تا در صورت لزوم فعال شوند. جالبتر آنکه هنگامی که در حال استراحت هستید، بخش اعظم مغز به کارهای پیش پا افتاده مشغول است، برخی قسمت‌ها استراحت نمی‌کنند و بیش از زمانی که فعال هستند در آمادگی به سر می‌برند.

بررسی‌های بیشتر نشان داده شبکه‌ای که موقع استراحت فعال است، هنگامی که کارها هدفمند و تحت تاثیر عوامل بیرونی انجام می‌شوند غیرفعال شده و آرام می‌گیرند. در واقع هرچه بیشتر درگیر کار شوید این شبکه

مغز در کیفیت مدارها و ارتباط واحدهای آن است. هم اکنون که مشغول مطالعه هستید شبکه بینایی به شما کمک می‌کند تا ببینید، شبکه شنوایی شما را متوجه صداهای اطراف می‌کند و شبکه حرکتی به شما کمک می‌کند تا راست بنشینید. در ضمن شما شبکه‌ای دارید که گفتگوی دائمی در ذهن شما تولید می‌کند، برای آنکه بتوانید در خواندن تمرکز داشته باشید باید آن گفتگوها را خاموش کنید. مغز دو حالت تمرکز و حالت عادی (غیرمتمرکز و آشفته) دارد.

حالت تمرکز مغز

در حالت تمرکز مغز انسان شبکه‌ای از نوروں‌ها را فعال می‌کند که دانشمندان به آن شبکه کاری مثبت می‌گویند. وقتی در حال تمرکز کامل قرار دارید غرق در احساس خاصی هستید، وقتی با کودکان بازی می‌کنید یا در حال مطالعه اثر بی نظیری هستید همگی نمونه‌هایی از حالت تمرکز مغز است. در چنین مواقعی نگران خودتان نیستید، بلکه در حال لذت بخشی قرار دارید که خود را فراموش کرده‌اید. در حالت تمرکز که مغز متوجه عامل بیرونی است، احساس می‌کنید که گویی

■ دکتر علی علی پناهی / عضو هیات

علمی دانشگاه علامه طباطبائی

ساختمان بسیار بزرگی را تصور کنید که با حدود ۸۵ میلیارد لامپ چراغانی شده است به طوری که تمام این لامپها با شبکه‌ای از سیمهای تو در تو به یکدیگر متصل اند. هر سیم با هزاران سیم دیگر به نحوی اتصال دارد که ۱۰۰ میلیارد نقطه اتصال را تشکیل داده‌اند. حال این ساختمان غول پیکر را کوچک کنید تا اندازه یک طالبی شود این کار یعنی تلاش برای طراحی زیباترین اثر هنری طبیعت که همان مغز شماست. واحدهای در هم تنیده و به هم وابسته مغز مانند نوازندگان مجرب یک ارکستر با هم همکاری می‌کنند و به طور همزمان آهنگ‌های بسیاری را اجرا می‌کنند به طوریکه شما می‌توانید هم زمان راحت نفس بکشید، گردش خون داشته باشید، غذایتان هضم و جذب شود، به موسیقی دلخواهتان گوش بدهید و در عین حال رانندگی کنید. فعالیت همزمان این مجموعه به شما کمک می‌کند تا جهان و زندگی را درک کنید و در عین حال، جهان را آنگونه که درک و استنباط می‌کنید، خلق کنید. رمز پیچیدگی

شکل‌پذیری سلول‌های عصبی مغز

گاهی از من سوال می‌کنند آیا برای تغییر مدارهای مغز محدودیت سنی وجود دارد؟ پاسخ من خیلی خوش بینانه است به قول جرج الیوت رمان نویس معروف "برای آنکه شخصیت دلخواه خود را بشناسید هیچگاه دیر نیست." لذا اگر درصدد یادگیری چیزی هستید هر سن و سالی که دارید توصیه الیوت را فراموش نکنید. من با کسانی که هفتاد یا هشتاد سال دارند کار کرده‌ام و نتایج خوبی هم گرفته‌ام؛ بنابراین باید به خاطر این موهبتی که خداوند به ما داده یعنی شکل‌پذیری سیستم عصبی-مغزی شکرگزار باشیم. مغز انسان از بتن ساخته نشده، بلکه شبیه خمیر نرمی است که هر بار تجربه نو کسب می‌کنید ساختار مغز شما تغییر می‌کند. سلامت فردای مغز شما به کیفیت افکار امروز شما بستگی دارد.

هدف ما این است که زمان بیشتری را در حالت تمرکز سپری کنیم و تاثیر بیشتری بر افکار ارادی خود داشته باشیم و گفتگو و محاوره‌های درونی خود را کنترل کنیم؛ در این صورت می‌توانیم افکار مثبت داشته باشیم و به سمت شادی گام برداریم.

66

از هر چیزی که در زندگی شما اتفاق می‌افتد لذت ببرید اما هرگز خوشبختی یا موفقیت خود را وابسته به کسی، جایی یا چیزی ندانید

وین دایر

ناخشنود است" که روی ۲۲۵۰ بزرگسال انجام شده مشخص شده انسانها در مواقعی که ذهن آشفته دارند نسبت به زمانی که هشیار هستند و در لحظه به سر می‌برند از شادی و نشاط کمتری برخوردارند. حضور ذهن، چهار برابر بیش از انجام یک فعالیت خاص به انسان نشاط می‌دهد. همه ما افکار متفرقه زیادی داریم که بسیاری از آنها مربوط به مسائل حل نشده گذشته یا مربوط به آینده نامشخص هستند. نگاه به گذشته با عینک حال، غیرمنطقی است. به آینده هم به هیچ وجه نمی‌توان مطمئن بود؛ در نتیجه وقتی به امید آینده می‌نشینیم که کارهایی را به اتمام برسانیم تا شاید از زندگی لذت ببریم، اما این امر شادی را به تعویق انداخته و انسان را دچار استرس، افسردگی، اختلال در خواب و عوارض دیگر کند.

رهایی از ذهن پریشان

با توجه به اینکه مغز امکانات فراوانی برای پردازش اطلاعات در اختیار دارد، پریشانی بیش از اندازه افکار، توانایی ما را در پرداختن به افکار و اعمال هدفمند محدود می‌کند. ضمن اینکه افکار منفی باعث می‌شود زندگی کم کم بی‌معنی شده و زمینه افسردگی فراهم شود. می‌توانید افکار خود را طوری بازسازی کنید که پس از این هرگز افکار منفی نداشته باشید این شما هستید که افکار منفی را انتخاب می‌کنید.

غیر فعال تر می‌شود برای درک بهتر حالت عادی مغز که همان حالت آشفته‌گی و عدم تمرکز است به این سوالات دقت کنید: آیا تا به حال شده صفحه‌ای از کتابی را بخوانید و چیزی از آن را به خاطر نیاورید؟ آیا پیش آمده در خلال سخنرانی خسته کننده‌ای ذهن شما متوجه جای دیگری باشد؟ دیشب وقتی داشتید به خواب می‌رفتید و همه جا ساکت بود آیا گفتگویی در ذهن تان شکل نگرفت؟

اگر پاسخ شما مثبت است این موارد هنگامی بوده که شما گرفتار حالت عادی مغز بوده و تمرکز نداشته اید.

افکار متمرکز و افکار غیرمتمرکز

مغز انسان قابلیت‌هایی دارد که بسیار قوی‌تر از هر پدیده‌ای است و آن "قدرت تفکر" است. آثار فنی، فکری و ادبی حاصل تفکر عمیق است. امروزه مردم حداقل نیمی از روز خود را صرف افکار سطحی و بی‌هدف می‌کنند. این مسئله به حالت عادی مغز برمی‌گردد. انسان در حالت متمرکز وارد دنیایی می‌شود که به پدیده‌های بدیع، نوظهور و هدفمند بها می‌دهد، به همین دلیل، افکار خود را مدیریت می‌کند اما در حالت عادی افکار، غیرارادی و بی‌هدف هستند.

ذهن پریشان ذهن ناخشنود است

در تحقیقی با عنوان "ذهن پریشان ذهن



بخش دوم

قهوه خلق و خویتان را بهتر می کند

بخش نخست این مقاله در شماره ۳۳۵ نشریه ثمر (بهمن ماه ۱۳۹۷) منتشر شده است.

■ ترجمه ابوالفضل امیردیوانی (بازنشسته فرهیخته صندوق بازنشستگی کشوری)

پژوهندگان را عقیده بر این است که اثرات سودمند کافئین بر روحیه، (که به تازگی کشف شده)، نمایانگر آن است که از چه سبب آدم ها در طی سده ها خوددرمانی کرده و به منظور رویارویی با کج خلقی های صبح گاهی، برای روحیه بانشاط داشتن در بعدازظهر و غروب و حتی شاید کاستن از حالات ناپسند و مزمن یا افسردگی از این ماده غذایی سود می جویند. این گفته که نوشیدن فنجانی قهوه در صبح نشاط آور است، بیش تر اوقات صحت دارد.

دکتر "رونالد گریفیتس" استاد روان شناسی و علوم عصبی دانشگاه جان هاپکینز که اثرات کافئین را به طرز فراگیری مورد مطالعه قرار داده است، می گوید: "کافئین، موجب بهبود روحیه و گاه حتی باعث سرخوشی و انبساط خاطر می شود." از همین روست که مردم به نوشیدنش به صورت خوددرمانی رو می آورند. پژوهش های دکتر گریفیتس نشان می دهد کسانی که کافئین مصرف می کنند، خود به خود در پی ترکیب مناسب آن هستند که به آنان احساس لذت ببخشد، دلواپسی شان را بکاهد و علاوه بر این، هوس شان را به مصرف کافئین نیز کاهش دهد.

تا به حال هیچ پژوهش علمی به عمل نیامده است که به اثبات رساند آن چه می خورید روی خلق و خوی تان اثر دارد (خواه روحیه تان را بهبود بخشیده یا بدتر کرده باشد). هرچند به نظر می آید غذاهایی که جهت مصرف بر می گزینید، بر پایه ذائقه یا سایر معیارهای آگاهانه است؛ شواهدی در دست است که ثابت می کند افراد، غالباً ناهشیارانه آن دسته از مواد غذایی را ترجیح می دهند که حالت شیمیایی مغزشان را دگرگون ساخته و خلق و خوی شان را در وضع بهتری قرار می دهد. مردم ندانسته با مواد غذایی ضد افسردگی به درمان شان می پردازند. وانگهی، افسردگی مزمن با کمبود نامحسوس و درازمدت مواد مغذی ویژه ای مرتبط است که گویا شخص بدون توجه و بی خبر به مدت طولانی آن مواد غذایی را به تن خویش نمی رساند.

نشاط انگیزی فراوان کافئین

هر فردی که کافئین مصرف کرده باشد، نیک می داند که این ماده، داروی اثربخش ضد افسردگی بوده و در عین حال از قدرت روحیه بخشی بالایی برخوردار است و در سطح گسترده جهانی نیز استفاده می شود.



مصرف کنندگان مدام کافئین، نوعی حس باطنی دارند و بی آن که به ایشان گفته شود، در می یابند که قهوه کافئین دار است یا نه. طی آزمایش هایی، قهوه های بدون برچسب (کافئین دار یا بدون آن) را در اختیار مصرف کنندگان دایمی کافئین نهادند و در نتیجه آن، قهوه های کافئین دار بیش تر نوشیده شد.

پاسخ مثبت: روزانه یک فنجان قهوه

دکتر "آندرو باثوم"، استاد روان شناسی پزشکی دانشگاه علوم بهداشت واقع در بتسداد (مربلند) بیان می کند که خوشبختانه قهوه از این بابت، نوشابه یگانه ای است؛ چون ضرورت ندارد هر دفعه بر مصرفش بیفزایید تا تأثیر همیشگی اش را روی شما داشته باشد. وی پس از انجام آزمایش هایی روی ۴۸ نوشنده افراطی قهوه بدین پیامد نایل شد که نوشیدن فنجانی قهوه صبحگاهی گذشته از این که چقدر بدان معتادید، همان اثر نیروبخش را روی شما می گذارد. به آزمایش شوندها، بی آن که بدانند، صبح ها یک فنجان قهوه یا جای فاقد کافئین دادند، به طوری که بدخلق، خشمگین و بی حوصله شدند؛ از سردرد شکوه می کردند و امور ذهنی شان را به نحو دل پذیری صورت نمی دادند! برعکس چند روز بعد به ایشان، بدون اطلاع یک فنجان قهوه کافئین دار داده شد. در نتیجه حالت آن ها کاملاً دگرگون شد، تنش شان تقلیل یافت و کارهای فکری شان را خیلی بهتر انجام دادند. دکتر باثوم می گوید: بهترین خبر این است که مصرف یک فنجان قهوه در صبح به نیرومند شدن آدم ها، حتا مصرف کنندگان همیشگی کافئین، منتهی می شود.

دکتر "ملوین کانر" استاد دانشگاه اموری خاطرنشان می سازد که تحقیقات نوین پیرامون "تن کرد شناسی" یا فیزیولوژی مغز، از مصرف کافئین به منزله داروی ضدافسردگی خفیف پشتیبانی می کند. او استفاده از این ماده را منع نمی کند به شرطی که افسردگی ملایم بوده و نیازی به مراقبت های پزشکی نباشد. به زعم وی، قهوه پیوسته در طول

براساس بررسی دکتر گریفیتس، به طور معمول، یکی دو روز احساس افسردگی ملایم به شما رو می کند، لیکن بسته به واکنش فردی تان است که امکان دارد این افسردگی یک هفته یا بیش تر به درازا انجامد که می توان گفت پیامد طبیعی عدم مصرف قهوه است. در این صورت می توانید افسردگی حاصل از ننوشیدن قهوه را با کنار نهادن تدریجی اش بکاهید.

تاریخ، خود را بی خطر نمایانده است. او می گوید: "کافئین عکس داروهای ضد افسردگی یا داروهای محرک، چندین سده است که میلیون ها دفعه تجویز شده است. هیچ داروی توصیه شده ای نیست که بشود با کافئین سنجید و کمبود هر نوع اختلال آشکار در تن انسان، بیانگر مزایای آن است." با این وصف، باید پذیرفت که مصرف زیاد از حد کافئین (با توجه به تحمل هرکس به دارو) موجب پیدایش پاره ای اختلالات از آن جمله بی خوابی، نگرانی و در نهایت به هم خوردن خلقیات انسان می شود. نکته اصلی این است که مصرف اندک و متعارف کافئین ممکن است سبب بهتر شدن روحیه و عملکرد شما شود و در عوض استفاده بیش از اندازه آن برای روان و بهروزی تان زیان بخش است.

پاسخ منفی: ترک ناگهانی کافئین به افسردگی می انجامد

حال باید دید با ترک کافئین چه روی می دهد؟ "دکتر سیمور سولومون" عضو مرکز پزشکی مونت فیور در نیویورک اظهار می دارد: "کنار گذاشتن ناگهانی قهوه، نه تنها سردرد بلکه افسردگی به بار می آورد."

66

در واقع شمار عظیمی از میلیون ها مصرف کننده دایمی قهوه، کافئین را دانسته یا ندانسته برای مداوای افسردگی خویش، که فراگیرترین بیماری است، استفاده می کنند.

دکتر ملوین کانر؛ عضو هیأت علمی دانشگاه اموری

نظام‌های بازنشستگی دنیا، چالش‌ها و چاره‌ها

مالیات و نظام بازنشستگی

نشست بررسی "کتاب نقش نظام مالیاتی در کارآمدی تأمین اجتماعی" به توصیف مشکلات نظام‌های تأمین اجتماعی دنیا و چاره جویی‌های آنان گذشت. نویسنده کتاب پس از توضیحات مفصل درباره تجربیات خود از نظام‌های بازنشستگی، به ویژه در کانادا و آمریکا، به پرسش‌های حاضران پاسخ داد.

در آغاز این جلسه که به بررسی نسبت بین نظام مالیاتی کشور و نظام بازنشستگی می‌پرداخت، میکائیل عظیمی، مدیرعامل موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا، با بیان اینکه در نگاه ابتدایی تصور رایج بر آن است که هزینه‌های نظام بازنشستگی از طریق مالیات‌ها تأمین می‌شود افزود: ولی پیوندی که بین نظام

مالیاتی و نظام بازنشستگی می‌شود تعریف کرد، به شکل جاده ای دوطرفه است. نظام بازنشستگی فقط و فقط پذیرنده نیست و می‌تواند تقویت کننده نظام مالیاتی هم باشد. علی فلاح زیارانی، نویسنده کتاب "نقش نظام مالیاتی در کارآمدی تأمین اجتماعی" و کارشناس بیمه‌های بازنشستگی در کانادا سخنان اصلی این جلسه بود که پس از توصیف مشکلات صندوق‌های بازنشستگی در جهان، روش‌های پیشنهادی برای رفع این مشکلات را چنین بررسی کرد:

بحران منابع و تعادل مالی گریبان گیر صندوق‌های بازنشستگی

صندوق‌های بازنشستگی، چه در دنیای توسعه یافته و چه در دنیای در حال توسعه، دچار مشکلاتی از جمله بحران منابع و تعادل مالی هستند البته منشا این بحران‌ها در کشورهای مختلف متفاوت است.

در دنیای توسعه یافته بحث‌های جمعیتی، امید به زندگی، کاهش نرخ زاد و ولد و... مطرح است. در طول زمان در این کشورها بخشی از تولید به کشورهایی که نیروی کار ارزان تر داشتند ارجاع داده شد، بازار کار برای صندوق‌های بازنشستگی کوچکتر شد و به این ترتیب این صندوق‌ها دچار بحران شدند.

در کشورهای مثل کشور ما بیشتر بحث‌های اقتصادی مطرح بوده است؛ تورم که منابع صندوق‌ها را در خود فرو بلعید، مسائل سیاسی، ناکارآمدی‌های مدیریتی و... موجب مشکلات بزرگی برای صندوق‌های بازنشستگی شدند. پیشنهادهای اصلاحی زیادی برای رفع



66

نظام تأمین اجتماعی چندلایه
روش پایدارتری است که بار
مسئولیت هزینه‌های دوران
بازنشستگی را به گونه‌ای
میان دولت، افراد و کارفرمایان
توزیع می‌کند

66

کمتر کشور توسعه یافته‌ای
می‌توان دید که در آن مالیات
نقش غالب را در حوزه
سیاستگذاری رفاه اجتماعی و
به ویژه بازنشستگی، نداشته
باشد



این است که کمتر کشور توسعه یافته‌ای می‌توان دید که در آن مالیات نقش غالب را در حوزه سیاستگذاری رفاه اجتماعی، و به ویژه بازنشستگی، نداشته باشد.

در این ارتباط دو نکته خیلی مهم وجود دارد؛ اول اینکه در چه شرایطی نظام مالیاتی می‌تواند برای سیاستگذاری اجتماعی استفاده شود و اگر سیاست‌های کلان اقتصادی به این سمت برود که معماری نظام اجتماعی را شکل دهیم، چه تأثیری بر نظام بازنشستگی خواهد داشت؟

استفاده از مالیات برای سیاستگذاری اجتماعی نیازمند آن است که دولت از نظر حاکمیتی آن قدر قوی باشد که بتواند مالیات متعلق به خود را اخذ کند.

دولت‌ها و ایجاد انگیزه

این ضرب المثل هست که می‌گویند در غرب از دو چیز نمی‌شود فرار کرد: یکی مالیات دادن و دیگری مرگ؛ یعنی دولت‌ها آن قدر قوی شده‌اند و سیستم‌های بانکی و بورس و... به هم وصل شده‌اند که شما وقتی اظهارنامه مالیاتی پر می‌کنید، دولت قبل از شما همه اطلاعات را دارد. و این طور نیست که دولت نتواند درستی اطلاعات شما را بسنجد. اگر دولت به توانمندی لازم برسد، این مباحث قابل طرح است. اگر فرض کنیم دولت آن امکان را داشته باشد، برای مثال افراد می‌توانند با سرمایه‌گذاری ۲۰ درصد از درآمدشان در حساب‌های تعریف شده برای اهداف بازنشستگی که گزارش آن را اداره مالیات به دولت می‌دهد، آن ۲۰ درصد را از مالیات معاف کنند. مثلاً اگر درآمد خانواده‌ای ۱۰۰ هزار دلار در سال باشد و ۲۰ هزار دلار آن را برای بازنشستگی سرمایه‌گذاری کند، بقیه درآمد سالانه‌اش مشمول مالیات می‌شود. به این شیوه نرخ مالیات سالانه افراد هم کم می‌شود.

در قوانین کانادا، افراد چیزی حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد درآمدشان را مالیات می‌دهند. به این ترتیب، اگر ۱۰۰ هزار دلار درآمد داشته باشید، ۳۵ تا ۴۰ درصد درآمدتان را باید مالیات بدهید. ولی اگر ۲۰ هزار دلار از درآمدتان را برای

مشکلات صندوق‌های بازنشستگی در جهان مطرح شد، از جمله اصطلاحات پارامتریک، اصلاحات سیستماتیک و متاخترترینشان پیشنهاد بانک جهانی مبنی بر "نظام تأمین اجتماعی چندلایه" بود. بر اساس این پیشنهاد، بحران به قدری بزرگ است که به تنهایی و با اصلاحات پارامتریک قابل حل نیست.

نظام تأمین اجتماعی چندلایه روش پایدارتری است که بار مسئولیت هزینه‌های دوران بازنشستگی را به گونه‌ای میان دولت، افراد و کارفرمایان توزیع می‌کند.

چیزی که کمتر در ایران به آن پرداخته شده است، الزامات اجرایی یک نظام چندلایه، چگونگی طراحی و تفکیک لایه‌های چنین نظامی است. اما شاه بیت اصلی چنین نظامی بحث مالیات‌هاست. مالیات به عنوان ابزار اداره کشور می‌تواند کمک زیادی به سیاست‌های رفاه اجتماعی بکند.

مالیات به مثابه ابزاری برای سیاست‌گذاری اجتماعی

اولین هدف مالیات کسب درآمد برای دولت‌ها بوده است. رفته رفته اهداف دریافت مالیات تغییر کرد و به ابزار رشد اقتصادی و ابزار برنامه‌ریزی منطقه‌ای تبدیل شد، به این صورت که شرکت‌ها با سرمایه‌گذاری در مناطق خاص از معافیت مالیاتی برخوردار شوند.

در سه دهه اخیر مالیات به رکن اصلی سیاست‌گذاری رفاه اجتماعی تبدیل شد و دولت‌ها به این نتیجه رسیدند که به جای اینکه فقط پرداخت مستقیم انجام دهند، از بخشی از درآمدشان چشم‌پوشی کنند با این منطق که در آینده بتوانند نیازهای افراد بازنشسته را تأمین کنند.

این رویکرد اهمیت زیادی پیدا کرد، حتی در کشوری مثل آمریکا از سال ۱۹۸۰ به بعد اصلاحات زیادی اتفاق افتاد. بحث‌های اوباما (Obama care) یا بحث‌هایی که ترامپ درباره استفاده از مالیات برای تأمین مالی بلندمدت طرح‌های بهداشتی و درمانی از همین رویکرد سرچشمه می‌گیرد. اما نقدهایی هم بر آن وارد است؛ بحث اساسی



“

همین حالا طبق آمارها
مجموع حساب‌های مربوط به
بازنشستگی از کل پس انداز
خانوارها در آمریکا بیشتر
است و این نشان می‌دهد که
هنوز مشوق‌های مالیاتی آنقدر
کارآمد است که خانواده‌ها
ترجیح می‌دهند به جای
پس انداز معمولی و برای
اهداف دیگر، پولشان را در
حساب‌های ویژه بازنشستگی
بگذارند.

اهداف بازنشستگی سرمایه گذاری کنید، چیزی حدود ۷ هزار دلار کمتر مالیات می‌دهید به این شرط که آن رقم حتما در حساب ویژه بازنشستگی بماند، در غیر این صورت مشمول مالیات می‌شود.

دولت‌ها برای صاحبان درآمد انگیزه‌های قوی ایجاد می‌کنند تا به سمت این نوع سرمایه‌گذاری‌ها بروند و همین شیوه است که باعث می‌شود ببینیم کسی در ۵۰ یا ۶۰ سالگی یک میلیون دلار پس انداز دارد و همچنین می‌تواند مستمری طویل‌مدت دریافت کند.

مصادیقی از همین شیوه‌ها در بحث‌های آموزشی هم دیده می‌شود. در بسیاری از کشورها دولت‌ها می‌گویند اگر شما مبلغی را بابت آموزش فرزندان‌تان در حساب مورد نظر دولت ذخیره کنید، آن بخش مشمول مالیات نمی‌شود. البته این مبالغ سقف دارند و در نهایت نظام اجتماعی قرار نیست ثروت اندوزی کند، بلکه قرار است رفاه نسبی را افزایش دهد. سود بسیاری از این پول‌هایی که سرمایه‌گذاری می‌شوند هم معاف از مالیات و در نهایت فرد در هنگام بازنشستگی و زمانی که باید از این صندوق‌ها برداشت کند، مالیاتش را می‌پردازد.

درواقع دولت به شما اجازه می‌دهد تا در جوانی که درآمد بیشتری دارید از پرداخت مالیات معاف شوید و به جایش در زمان بازنشستگی مالیات بدهید. به هر حال، یک جایی باید مالیات پرداخت شود. عموماً کشورهای صنعتی یا نرخ‌های ترجیحی اعمال می‌کنند یعنی درآمد به اضافه سودها، یا کلاً هر دو را معاف از مالیات می‌کنند.

انتقادهای موجود

این رویکرد بی‌عیب نیست و انتقادهایی هم به آن وارد است، از جمله اینکه در این نظام مالیاتی، صرفه‌های مالیاتی متوجه کسانی می‌شود که درآمد دارند و می‌خواهند بخشی از درآمدشان را پس انداز کنند. اگر فردی درآمد نداشته باشد یا درآمد کافی نداشته باشد، چرا باید پس انداز کند؟

تقریباً ۷۰ درصد مزایای مالیاتی در آمریکا نصیب ۲۰ درصد افراد در جامعه می‌شود، یعنی

کسانی که می‌توانند خانه یکی میلیون دلاری بخرند.

بسیاری از دولت‌ها در پاسخ به این انتقاد از سیستم مچینگ استفاده کرده اند، به این ترتیب که دولت می‌گوید اگر شما ۲۰ درصد از درآمدتان را کنار بگذارید، من هم ۵ درصد از بودجه عمومی را برای شما کنار می‌گذارم. این کار حتی برای افراد کم درآمد انگیزه ایجاد می‌کند.

یک راه دیگر این است که اجازه می‌دهند این حق شما انباشت شود. مثلاً فرد در جوانی هنوز خانه یا ماشین ندارد و ازدواج نکرده است ولی می‌تواند از این حق برخوردار باشد که بعدها به اندازه ۱۸ درصد درآمد آن سالش انباشت کند. اینها روش‌هایی است که در تلاش است تا پاسخگوی نقیصه‌های سیستم‌های مالیاتی باشد. در آمریکا همین الان بحث این است که نرخ بهره بانکی را کاهش دهند ولی معافیت‌های مالیاتی را افزایش دهند تا همه بتوانند از آنها استفاده کنند، نه فقط کسانی که درآمدهای بالا دارند.

همین حالا طبق آمارها مجموع حساب‌های مربوط به بازنشستگی از کل پس انداز خانوارها در آمریکا بیشتر است و این نشان می‌دهد که هنوز مشوق‌های مالیاتی آنقدر کارآمد است که خانواده‌ها ترجیح می‌دهند به جای پس انداز معمولی و برای اهداف دیگر، پولشان را در حساب‌های ویژه بازنشستگی بگذارند.

انتقاد دیگری که بر سیاست‌های مالیاتی وجود دارد این است که افراد وادار می‌شوند تا برای اهداف مشخصی پس انداز کنند. محدود کردن موارد مشمول معافیت مالیاتی، باعث کم شدن استقبال می‌شود. برای رفع این نقیصه، خیلی از کشورها اجازه داده اند که در مواقع نیاز از پولتان برداشت کنید، بدون اینکه جریمه شوید. مثلاً اگر می‌خواهید برای اولین بار خانه بخرید، می‌توانید از حساب مخصوص بازنشستگی تان تا ۵۰ هزار دلار بردارید، بدون اینکه آن پول مشمول مالیات یا جریمه بشود البته به شرط اینکه در طول ۵ سال این پول را دوباره برگردانید.

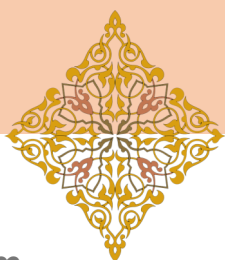
بلند به استقبال شما می‌آید. دیواره‌ها از دو طرف شما را احاطه می‌کنند و حق تماشای آسمان را از شما می‌گیرند. به همین دلیل است که در چاهکوه نور کمی وجود دارد. هرچه پیش می‌روید از عرض مسیر کاسته می‌شود و به نقاطی می‌رسید که به سختی می‌توانید از آنها عبور کنید. این دره از چهار طرف، چهار تنگه دارد که دره اصلی و دره عمود بر آن را شامل می‌شود و شکلی مانند یک چهارراه را تشکیل می‌دهد، به این معنا که پس از ورود به دره، در مسیر پیمایش آن به دو شکاف در دو سوی خود برخورد می‌کنید که هریک شما را به دره‌ای با ویژگی‌های تازه هدایت می‌کنند. بازدید از چاهکوه برنامه‌ای است که در سفر به قشم می‌گنجد و در این جزیره می‌توانید بر روی گزینه‌های مختلف اقامت حساب باز کنید: اقامتگاه‌های بوم گردی، هتل‌ها، خانه و کمپینگ.

تنگه چاهکوه در یکی از زیباترین جزایر ایران قرار دارد. این جاذبه طبیعی یکی از عجایب هفتگانه در جزیره زیبای قشم است. این تنگه دارای صخره‌ها و تندیس‌هایی است که به صورت طبیعی و بر اثر گذر زمان شکل گرفته اند و هریک می‌توانند ساعت‌ها شما را محسور خودکنند. قسمت شرقی جزیره قشم میزبان دره‌ای شگفت‌انگیز است که به تنگه چاهکوه شهرت دارد و با جلوه‌های خاص خود موجب حیرت بسیاری از بازدیدکنندگان می‌شود. همه عناصر طبیعی دست به دست هم داده‌اند تا طی سال‌ها این پدیده را شکل دهند و هنرمندی طبیعت را به نمایش بگذارند، دره‌ای به عمق ۱۰۰ متر که دنیای جدیدی را برایتان رقم می‌زند و گویی شما را به سرزمینی دیگر فرا می‌خواند. هنگامی که به چاهکوه قدم می‌گذارید این پدیده طبیعی با دره ای عریض و دیواره‌های

قدم در سرزمین عجایب

تنگه چاهکوه یکی از زیباترین مناطق گردشگری در قشم و البته از عجایب هفتگانه آن است. این تنگه مملو از صخره‌ها و تندیس‌هایی است که انسان را محسور خود می‌کند. با توجه به آبی که در تنگه وجود دارد و درایام قدیم آب مقدس شمرده می‌شد، این تنگه به نام تنگه مقدس چاهکوه نیز معروف است.

اثری هنری از
استاد حسین محجوبی
بازنشسته هنرمند



با ما در ارتباط باشید:
cspfnews@gmail.com

۱۰ سال از زمانی که بازنشسته شده است می گذرد؛ اول ۱۰ سال در وزارت جهاد کشاورزی و بعد ۲۰ سال در سازمان شیلات کار کرده است. غلامعلی قدیانی ۵ سال پشت سر هم در راهپیمایی اربعین حضور یافته است و می گوید پیش از این هر بار که درباره راهپیمایی اربعین صحبت می شد، نمی توانستم بروم ولی ۵ سال پیش که شرایط عراق جور دیگری بود، داعش حضور داشت و تهدید کرده بود، عزممان را جزم کردیم تا هر طور شده است به این راهپیمایی برویم. بعد از آن بار دیگر نتوانستیم این مراسم را ترک کنیم و تا پارسال پیوسته در آن شرکت کرده ام.

برای میزبانی زائران جالب توجه است. مثلاً یکبار در نجف تازه می خواستیم راهپیمایی را آغاز کنیم که دیدیم پدر و پرسی به دنبلمان می آیند و دائم به زبان عربی چیزی می گویند. بعد متوجه شدیم که دارند خواهش می کنند تا شبی در منزلشان بمانیم ولی متأسفانه نمی توانستیم برویم. در این راه چنین چیزهایی، زیاد دیده می شود.

قدیانی ادامه می دهد: بعضی وقت ها می دیدم پیرزنی را که کمرش خمیده است و با کمک یک تکه چوب آن مسیر را پیاده می رود. یا کسانی با عصای زیر بغل، یا پابرهنه بر روی آسفالت و روی خاک می روند. این جور مواقع آدم شرمند می شود که نکند ما خودمان را برتر می دانیم یا نازک نارنجی هستیم!

حالا که لابلای خاطراتش می گردد، چیزهای

عراقی بودیم که از تبعیدی های دوران صدام بود و پذیرایی گرمی از ما کرد. فردایش به کربلا رفتیم، وسایلمان را در منزل یکی از خادمان امام حسین (ع) گذاشتیم و به نجف، سامرا و کاظمین و... و به زیارت مرقد امامزاده شریفه بنت الحسن (که خود عراقی ها خیلی به آن اعتقاد داشتند و سراسر نرده های پیرامون آن از بنرهای قدرانی کسانی که به حاجتشان رسیده بودند پوشیده شده بود) و آرامگاه ایوب پیامبر رفتیم. این سفر را از مسیر کوفه و از بین نخلستان ها رفتیم که در طی ۹ سفر قبلی آنها را ندیده بودم.

وقتی از او می خواهیم که از خاطراتش بگوید، چنین ادامه می دهد: هرکس این سفر را رفته باشد می داند که سرتاسرش خاطره است. پذیرایی عراقی ها از ایرانی ها و تقاضاهایشان

فاطمه اترافی - قدیانی که ذاکر اهل بیت است و در طول مسیر پیاده روی و همین طور در موکب ها دعاها و زیارت نامه اربعین را می خواند و دیگران با او زمزمه می کنند، می گوید: سه یا چهار ساله بودم که به بیماری سختی دچار شدم. مادرم نذر کرد که اگر سلامتی ام را به دست بیاورم، هر سال دو ماه محرم و صفر را مشکی بپوشم و تا امروز نذر مادرم را ادا کرده ام.

این معلم قرآن باسابقه می گوید: حضرت امام حسین (ع) مزد عزاداری های ما را این طور داد که برویم و بارگاهش را ببینیم. چند سال از طریق جهاد دانشگاهی دانشگاه خواجه نصیر رفتیم و سال پیش با گروه دیگری بودیم. با قطار تا شلمچه و از آنجا به آن طرف مرز رفتیم. در بصره یک شب را مهمان دکتری

“

غلامعلی قدیانی، متولد ۱۳۳۴ در شهرستان آوج استان قزوین، از سال ۱۳۵۲ مشغول به تدریس قرآن در هیئات محلات خیابان های خوش، مرتضوی و سی متری جی بوده است. او حتی در دوران مشغولیتش در جهاد سازندگی و پس از آن جهاد کشاورزی، کلاس های صبح گاهی برای همکارانش برگزار می کرد. وی از جمله مربیان قرآن گمنام شهر تهران است که در سال ۹۱ در از سوی سازمان همایش «عمری با قرآن» فرهنگی - هنری شهرداری تهران و فرهنگسرای قرآن مورد تجلیل قرار گرفت.

گفتگوی ثمر با بازنشسته زائر اربعین

پیاده ناهار

“

بعضی وقت ها می دیدم پیرزنی
را که کمرش خمیده است و با
کمک یک تکه چوب آن مسیر را
پیاده می رود. یا کسانی با عصای
زیر بغل، یا پابرهنه بر روی
آسفالت و روی خاک می روند.
این جور مواقع آدم شرمنده
می شود که نکند ما خودمان را
برتر می دانیم

که کسی نتواند برود. اگر کسی بتواند حتی ۱۰۰
قدم برود، حتی به اندازه ۲۰ عمود پیاده روی
کند، ثواب پیاده روی اربعین نصیبش شده است.
می گوید: خودم ۶۴ سال دارم و فکر نمی کردم
بتوانم این مسیر را بروم، ولی شاید حدود ۹۰ تا
۱۰۰ کیلومتر پیاده روی کردیم. آنجا که بروید،
خدا و آقا ابی عبدالله کمک می کنند و می توانید
مسیر را بروید. من سفارش می کنم هرکسی که
می تواند حداقل یک بار به پیاده روی اربعین
برود.

چه بسیار پیرمردها و پیرزن هایی که آدم
می بیند در این مسیر دارند می روند. این حرف ها
نیست. آن “عشق” آدم را می کشد و با خود می
برد. هر سال رفتم و امسال به دلایلی نتوانستم به
پیاده روی اربعین بروم ولی دلم آنجاست.
به اینجای صحبت که می رسد، پشت تلفن
سکوت می شود، بعد از چند ثانیه با صدایی
بغض آلود می خواند: بیچاره اون که حرم رو ندیده/
بیچاره تر اون که دیده کربلا تو...

دیگری هم به یاد می آورد: زمانی در حسینه ای
ساکن شدیم. جوانی بود که سفره می انداخت و
پذیرایی می کرد ... بعد فهمیدیم که دکتر
دندانپزشک است. دستگاه آقا ابی عبدالله شاه و
گدا ندارد. همه مثل هم اند. همه، هر موقعیتی
که داشته باشند، خدمت می کنند.
سال گذشته در یک حسینه مهمان کسی بودیم.
حتی ما را به منزلش برد. بعد فهمیدیم که یکی
از مسئولین عراقی و از اعضای کابینه دولت عراق
است. موقع برگشت هم بلیت اتوبوس برایمان
گرفت و ما را راهی کرد.

می پرسیم: به عنوان یک بازنشسته برایتان این
مسر طولانی سخت نبود؟ که پاسخ می دهد: اگر
کسی این مسیر را نرود، به نظر من زیان بزرگی
کرده است. امام حسن عسگری (ع) پنج چیز را
به عنوان علامت مومن معرفی می کنند که یکی
از آنها خواندن زیارت اربعین است. هر قدم این
پیاده روی هزاران ثواب دارد و هزاران گناه را
پاک می کند.

بعد ادامه می دهد: شرایط طوری است که برای
کسی مشکلی پیش نمی آید و این طور نیست



{کتاب}

در بخش نخست این کتاب، مطالبات بازنشستگان با مرور اسناد و مطالعات انجام شده قبلی بررسی و دسته‌بندی شده و در بخش دوم نیز با مطالعه‌ای پیمایشی و انجام گفت‌وگوهای عمیق، مهم‌ترین مطالبات بازنشستگان معرفی شده است.

در بخشی از مقدمه این کتاب آمده است: "شکل‌گیری تجمعات اعتراضی با مشارکت فعال بازنشستگان حاکی از وجود نارضایتی‌هایی از مطالبات تحقق نیافته در میان آنهاست؛ اما این مطالبات کدام اند؟ پاسخ کلی این پرسش را دست کم با مرور شعارهایی که بازنشستگان در تجمعات اعتراضی خود سر می‌دهند، می‌توان تا حدودی پیدا کرد، اما هدف گزارشی که در دست دارید مطالعه دقیق تر و عمیق تر مطالبات بازنشستگان کشور با استفاده از روش‌های علمی است." این کتاب به شکل فایل پی‌دی‌اف نیز روی سایت این موسسه قابل دریافت است.

کرد. به یمن کشفیات و دانشی که در طی این سالها حاصل شده، علم باورهای ما را در رابطه با مراقبت بهینه و تقویت مغز از نو دگرگون ساخته است. شما نیز شاید از تأثیرات ناگوار روند پیری در امان نبوده باشید. قوانین مغز برای سالمندان اینک در اختیار شماست.

تاملی بر مطالبات بازنشستگان



کتاب تاملی بر مطالبات بازنشستگان اثری پژوهشی از یاسر باقری و ریحانه عبدی است که توسط موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا در سال ۱۳۹۸ در ۱۰۴ صفحه منتشر شده است.

قوانین مغز برای سالمندان



کتاب قوانین مغز برای سالمندان، اثر جان مدینا، ترجمه زهره احمدی است که در سال ۱۳۹۷ توسط انتشارات طرح نقد در ۳۴۶ صفحه منتشر شده است.

در توضیح پشت جلد این کتاب آمده است: "نویسنده به چگونگی کارکرد واقعی مغز پرداخته، اصولی را در رابطه با مغز و عملکرد آن در دوران پیری به تصویر می‌کشد و سپس توصیه‌هایی را با سبک و بیانی صمیمانه برای گذر بهتر عمر به ما ارائه می‌دهد. این کتاب منبعی معتبر در علم سالمندی است که با استفاده از آن می‌توان سال‌های باقیمانده عمر را با لذت و رضایت بیشتری از زندگی سپری

سطح آسان

5	3				4				
		4	1						
1			9		6			8	3
9	7		3	2		6			
				4					
		3		6	9			7	2
3	5		6		7				4
					2	7			
			8					3	1

سطح متوسط

							1	4	
				5		2	7	3	
			1			9			
	5			6	9				1
9		6	4	1	3	7			2
1			5	7				4	
		9			7				
6	7	5		4					
2	4								

سطح سخت

		2				4			
		9	3			5			
		8		1					9
		7		4	8	9		2	
		5		2		7		8	
2		8	5	9		6			
7					6		9		
		9				7	4		
		5				3			

۳

سو
دو
کو

من را حل کن

2	5	1	4	3	9	7	8	6	
8	4	6	1	5	7	9	2	3	
9	7	3	8	6	2	4	5	1	
4	2	9	7	8	1	6	3	5	
3	1	8	5	9	6	2	4	7	
5	6	7	2	4	3	1	9	8	
7	8	4	6	2	5	3	1	9	
6	9	2	3	1	8	5	7	4	
1	3	5	9	7	4	8	6	2	

1	4	7	8	5	9	2	3	6	
6	3	9	7	2	1	8	5	4	
5	8	2	6	4	3	7	9	1	
9	1	6	3	8	2	5	4	7	
4	5	8	9	6	7	3	1	2	
7	2	3	4	1	5	9	6	8	
3	7	4	2	9	6	1	8	5	
2	6	5	1	3	8	4	7	9	
8	9	1	5	7	4	6	2	3	

6	4	8	7	5	9	3	1	2	
7	1	3	4	8	2	9	5	6	
5	9	2	1	3	6	7	4	8	
1	3	4	6	2	8	5	7	9	
9	2	5	3	1	7	8	6	4	
8	6	7	5	9	4	1	2	3	
4	8	6	9	7	5	2	3	1	
2	7	1	8	4	3	6	9	5	
3	5	9	2	6	1	4	8	7	

پاسخ سودو کو
شماره ۲

کسر اقساطی سرانه معوقه بیمه تکمیلی



۱

سرانه معوقه بیمه تکمیلی درمان مربوط به قرارداد سال ۹۸-۹۷ (سال گذشته) از شهریور ماه به طور اقساط کسر می شود.

با توجه به اتمام قرارداد بیمه تکمیلی درمان سال ۹۸-۹۷ بازنشستگان صندوق بازنشستگی کشوری و افراد تحت تکفل ایشان در مرداد ماه سال ۹۸ و مشکلات به وجود آمده در هنگام انعقاد قرارداد مذکور و صدور دو مرحله الحاقیه تاکنون، سرانه برخی از بیمه شدگان به جای مبلغ ۳۰ هزار تومان برای هر نفر در ماه، مبلغ ۲۶ هزار و ۵۰۰ تومان کسر شده بود که به منظور جبران این مقدار معوقه، این مبلغ به صورت اقساط، طی ۲ ماه تا ۱۲ ماه از حساب حقوقی بیمه شده اصلی کسر می شود.

استقبال ۷۰ هزار بازنشسته از سفر



۲

از ابتدای سال ۹۸ تا پایان شهریور ماه امسال، حدود ۷۰ هزار بازنشسته کشوری و موظفین تحت پوشش با یک نفر همراه، از تسهیلات سفر و تورهای گردشگری صندوق استفاده کرده اند. در حال حاضر تسهیلات سفرهای سیاحتی و زیارتی بازنشستگان کشوری مبلغ ۷۴۰ هزار تومان برای دو نفر یعنی یک بازنشسته/موظف با یک همراه است. گفتنی است، در سال ۹۷ ۱۴۰ هزار نفر از بازنشستگان تحت پوشش از این سفرها استفاده کردند. بازنشستگان می توانند در طول دوران بازنشستگی از سه سهمیه سفر و یک سهمیه تور آبدرمانی محلات استفاده کنند.

انجمن شعر خوبان در بین انجمن های ادبی کشور



۳

مدیر صندوق بازنشستگی کرمان گفت: انجمن ادبی بازنشستگان کشوری این استان با نام "شعر خوبان" ثبت کشوری شد و در لیست انجمن های ادبی کشور قرار گرفت.

جهانگیر نجم الدینی با بیان اینکه نشست شب شعر چهارشنبه های خانه امید (مهر) استان کرمان که به نام جلسه شعر خوبان نام گذاری شده است، نزدیک به ۱۰ سال است که در خانه مهر کرمان فعالیت می کند، افزود: بازنشستگان و فرهیختگان کشوری در این جلسه شرکت می کنند و تاکنون بیش از ۴۰۰ جلسه شب شعر توسط این انجمن برگزار شده است. در این جلسه که هر هفته برگزار می شود، بازنشستگان به خواندن اشعار و خاطرات خود می پردازند. گفتنی است، خانم مطهره طهمورسی از فعالان خانه مهر کرمان پس از یک سال تلاش مستمر، جلسه شعر خوبان را به عنوان یک انجمن ادبی در کشوری ثبت کرده است.

پاسخگویی به بازنشستگان کشوری



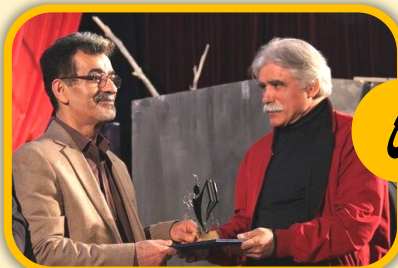
۴

هوشنگ اکبری مسوول مرکز پاسخگویی تلفنی صندوق بازنشستگی کشوری، با بیان اینکه بازنشستگان می توانند از ساعت ۸ تا ۱۶ و در روزهای اداری با این مرکز در تماس باشند، گفت: مرکز پاسخگویی تلفنی این صندوق از طریق خط ۲۵۰۰ در تهران (سایر استان ها همراه با کد ۰۲۱) و از طریق بخش ثبت

درخواست در سایت cspf.ir آماده پاسخگویی تلفنی و وب به بازنشستگان و موظفین صندوق و سایر افرادی است که نیازمند کسب اطلاع از خدمات صندوق هستند.

اکبری تصریح کرد: این مرکز از پنجم فروردین ماه ۹۸ تا هفته اول مهرماه امسال موفق به پاسخگویی تلفنی به ۴۲ هزار و ۸۱۰ نفر از مشترکین صندوق بازنشستگی شده است. در همین مدت تعداد ۳۴ هزار و ۷۲۳ مورد درخواست وب (سایت صندوق) از طریق کارشناسان این مرکز پاسخ داده شده است. همچنین کارشناسان اسکایپ مرکز پاسخگویی تلفنی صندوق بازنشستگی، به یک هزار و ۸۹۳ مورد تماس اسکایپ مشترکین این صندوق در خارج از کشور پاسخ داده و احراز هویت آن ها را انجام داده اند تا این عزیزان از طریق وکیل خود در ایران، بتوانند حقوق شان را دریافت کنند. اکبری ادامه داد: به این ترتیب در مدت مورد نظر به ۷۹ هزار و ۴۲۶ مورد تماس تلفنی، وب و اسکایپ مشترکین صندوق بازنشستگی پاسخ داده شده است.

اهدای نشان یک هنر به اکبر اکسیر



۵

مدیرکل ارشاد اسلامی گیلان از اهدای نشان درجه یک هنری به "اکبر اکسیر" از بازنشستگان صندوق بازنشستگی و از معلمان باسابقه ادب و زبان پارسی کشورمان خبر داد و گفت: تاکنون هفت نفر از هنرمندان گیلانی در رشته های مختلف هنری اعم از سینما، تئاتر، موسیقی، شعر و خوشنویسی موفق به دریافت نشان درجه یک هنری شده اند. فیروز فاضلی اظهار داشت: این شاعر گیلانی بنیانگذار "شعر فرانو" است که از سوی شورای ارزشیابی هنرمندان، نویسندگان و شاعران کشور موفق به دریافت نشان درجه یک هنری شده است.

نرم افزار خاتم

خدمات الکترونیکی تلفن همراه صندوق بازنشستگی کشوری



حکم حقوقی

مشاهده حکم حقوقی بازنشستگان محترم و امکان دانلود حکم حقوقی

[بیشتر](#)



مراکز درمانی

مشاهده ی مراکز درمانی تحت پوشش صندوق بازنشستگی به همراه خدمات ارائه دهنده مراکز

[بیشتر](#)



فیش حقوقی

مشاهده آخرین فیش حقوقی بازنشستگان محترم و امکان دانلود فیش حقوقی

[بیشتر](#)



مراکز استانی

مشاهده ی مراکز نمایندگی های صندوق بازنشستگی مستقر در سراسر کشور

[بیشتر](#)



پیگیری نامه

مشاهده ی آخرین وضعیت نامه های ارسالی بازنشستگان محترم به صندوق بازنشستگی

[بیشتر](#)



دفاتر پیشخوان

مشاهده ی دفاتر پیشخوان ارائه دهنده ی خدمات صندوق بازنشستگی در سراسر کشور

[بیشتر](#)



دریافت نسخه وب



دریافت از گوگل پلی



دریافت نسخه اندروید



دریافت نسخه iOS



دریافت از کافه بازار



پیگیری درخواست

مشاهده ی وضعیت پیگیری درخواست های ارسالی بازنشستگان محترم

[بیشتر](#)



ارسال درخواست

ارسال انتقادات و پیشنهادات و امکان ارسال پرسش های روز بازنشستگان محترم

[بیشتر](#)



کارتابل شخصی



پیگیری دریافت کمک هزینه



نشانی خانه های امید

