

پایین آمدن سطوح استرس و افسردگی با ازدواج

### جاده آرامش



فریا منزوی کجیدی روان‌شناس

#### یادداشت

خداوند، تنهاست ولی زوج آفرین است. در عالم گیاهان، عالم حیوانات و در حیات انسان‌ها نیز این گونه است. توازنی زیبا، نشانگر حکمتی از خدای مهربان است. خدای حکیم، تقدیر کرد که جهان بر پایه زوجیت باشد و ازدواج، زیباترین گل واژه است. خانواده با پیوند زوجیت تأسیس

می‌شود و تنها نهاد فطری طبیعی بی‌بدیل و جاودانه بشری است. خانواده، نهاد آفرین است و هم عرض با سایر نهادها نیست. پیامبر اکرم(ص) فرمودند: «محبوب‌ترین بنای هستی خانواده است.» اصل دهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز بیان می‌دارد، از آن جایی که خانواده واحد بنیادین جامعه اسلامی است، همه قوانین و مقررات و برنامه‌ریزی‌های مربوط، باید در جهت آسان کردن تشکیل خانواده، پاسداری از قداست آن و استواری روابط خانوادگی بر پایه حقوق و اخلاق اسلامی باشد.

هدف نهایی ازدواج، رسیدن به آرامش و تجربه خوشبختی حقیقی است، پس باید فرد آرامش آفرین، مورد انتخاب باشد. فاکتورهای رضایت مندی از ازدواج، احساس آرامش، لذت از جاذبه‌های روانی، عاطفی، رفتاری و نفسانی است. به اعتقاد روان‌شناسان، آرامش و اطمینانی که برای همسران و حتی دیگر اعضای خانواده در محیط خانواده ایجاد می‌شود، در هیچ جایی حاصل نمی‌گردد. خانواده و محیط آن، امن‌ترین و رضایت بخش‌ترین بستر برای ارضای نیازهای روانی بویژه تأمین آرامش روانی است. محبت، غم‌خواری و پذیرش یکدیگر که از بهترین مؤلفه‌ها و ضرورت‌های زندگی اجتماعی است، به بهترین وجه در خانواده تأمین می‌شود. بر اساس مطالعات انجام شده در حوزه روان شناسی، ازدواج، فواید متعدد عاطفی، روحی و اجتماعی را با خود به همراه دارد. از جمله فواید عاطفی ازدواج، پایین آمدن سطوح استرس و افسردگی، همچنین افزایش سطح سروتونین طبیعی است یعنی به تعبیری می‌تواند ضدافسردگی باشد، از سوی دیگر هم یکی از تقویت‌کننده‌های اصلی خلق و خو است که به همراه ترشح بیپیتن تستسترون، باعث می‌شود، زوج‌های متأهل، بتوانند آرامش بیشتری را تجربه کنند. سروتونین یک انتقال دهنده عصبی است که توسط بدن انسان ایجاد می‌شود و برای حفظ تعادل خلقی و کاهش افسردگی، اضطراب و عصبانیت شناخته شده است. از جمله نقش‌های مثبت دیگری که ازدواج می‌تواند در زندگی مشترک داشته باشد، تشویق برای داشتن رفتاری امن‌تر است؛ به مفهومی دیگر، افراد متأهل به میزان قابل توجهی کمتر درگیر رفتارهای پرخطر مانند مصرف موادمخدر یا حتی رانندگی خطرناک هستند و به علت وابستگی به فردی دیگر به طور آگاهانه، بیشتر از جان خود مراقبت می‌کنند. شاید جالب باشد بدانید که افراد متأهل، خواب راحت تری نسبت به مجردها دارند. البته پرواضح است که ماندن در یک ازدواج ناخوشایند هم در مقابل می‌تواند عاملی خطرناک و زمینه‌ساز اختلالات زیادی از جمله اختلالات خواب باشد. مطالعه‌ای که روی ۲۰۰۰ زن انجام شده، نشان داد که زنانی که زندگی زناشویی بهتری دارند، کیفیت خواب بالاتری را هم تجربه می‌کنند. داشتن زندگی طولانی‌تر، از جمله مواردی است که ازدواج به طور مؤثر با خود به همراه دارد و می‌تواند تا چند سال به زندگی شما اضافه کند. در مطالعه دیگری که در این زمینه انجام شده دانشمندان مشاهده کردند که چگونه ثبات در زندگی زناشویی بر کیفیت زندگی و طول عمر تأثیر می‌گذارد و میانسالان فاقد همسر و کسانی که هرگز ازدواج نکرده‌اند، بیش از دو برابر نسبت به کسانی که ازدواج پایدار و طولانی دارند، عمر کوتاه‌تری دارند. همچنین این افراد در خصوص بهبودی از جراحی‌های بزرگ شانس بیشتری دارند، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۱ انجام شد، نشان داد که همسری حامی، می‌تواند کلید بهبود عمل‌های پزشکی تهاجمی باشد و بیش از سه برابر احتمال دارد این فرد ۱۵ سال بیشتر از افرادی که اصلاً ازدواج نکرده‌اند، عمر کند.

جمله رهاوردهای مثبتی است که ازدواج با خود به همراه دارد. افراد مجرد، به میزان دوبرابر بیشتر از افراد متأهل به اختلالات روانی مبتلا می‌شوند. موارد فراوانی از این دست بی‌شمار هستند و در این فرصت محدود نمی‌توان به تمامی آنها اشاره کرد. در هر حال ازدواج فواید روحی زیادی دارد که فهرست‌وار می‌توان به چند مورد اشاره کرد: زندگی شادتر، زیباتر و سالم‌تر، افزایش تعهد، افزایش سلامت ذهنی و اجتماعی از جمله اقتصاد موفق‌تر و کاهش خشونت خانگی و اجتماعی و سلامتی جسم از این جمله اند.

خانواده از دیدگاه اسلام و آموزه‌های دینی، بنیادی مقدس، سازمانی حرکت آفرین، ساحلی آرامبخش، بستر رشد و تربیت، جایگاه پیشرفت مادی و معنوی و تجلی‌گاه شکوفایی و بالندگی است. از نظر اسلام، ازدواج، کمالات معنوی، دوری از گناه، افزایش رحمت الهی، امنیت و آرامش را به‌دنبال داشته و متضمن سلامت و امنیت اجتماعی، تولید نسل و رشد و شکوفایی استعداد‌های جدید و در نهایت رشد اقتصادی هر جامعه‌ای است. امروزه مسائل و مشکلاتی سد راه ازدواج جوانان است و در بروز این مشکلات نمی‌توان یک فرد یا یک نهاد را مقصر دانست، بلکه عوامل فرهنگی و اجتماعی زیادی دست در دست هم داده‌اند تا این سنت الهی را در مسیر سخت و دور از دسترس قرار دهند. با این همه خانواده‌ها می‌توانند در این امر نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای داشته باشند. برخی از والدین و در فکر مثل خانواده‌ها خود نیز به علل و مشکلات و موانع اضافه می‌شوند و با بست‌گیری‌های بی‌مورد بر سر راه ازدواج جوانان سنگ‌اندازی می‌کنند و به یکی از بزرگ‌ترین موانع ازدواج آنها تبدیل می‌شوند، این در حالی است که می‌توانند با سهل‌گیری در این امر خبر یاری رسان فرزندان خود باشند. یکی از موارد دیگری که به عنوان موانع ازدواج در کشور ما شناخته می‌شود، سنت‌ها و رسوم غلطی است که در بعضی از شهرها و قومیت‌ها به شکل افراطی وجود دارد؛ به‌عنوان نمونه گرفتن مراسم عروسی مملو از تجملات غیرضروری و هزینه‌های گزاف بی‌مورد، موکول کردن ازدواج فرزند کوچکتر به ازدواج فرزندان بزرگ‌تر و اعتقاد به ازدواج فامیلی همه از جمله مواردی هستند که می‌توانند به‌عنوان مانع ازدواج عمل کنند. در نهایت آنچه اهمیت دارد، این نکته است که ازدواج در کنار مشکلات و مسئولیت‌هایی که به همراه دارد، اگر با دورداندیشی و معیارهای صحیح انجام گیرد، فرد را وارد دنیایی بسیار زیبا و دلنشین می‌کند.

# کاهش سن بازنشستگی باتولد فرزند برای مادران شاغل

محدده جعفری خبرنگر



یوانفنل شناسی، ایران

«ایران» از قوانین حمایتی برای زنان شاغلی که می‌خواهند مادر شوند، گزارش می‌دهد

# کاهش سن بازنشستگی باتولد فرزند برای مادران شاغل

سال‌ها تحصیل می‌کنند، مهارت‌های مختلف را آموزش می‌بینند تا در دنیای امروز مستقل باشد و از پس هزینه‌های جاری زندگی اش برآید. در فرایند این زندگی پرپیچ وخم ازدواج می‌کند و مسئولیت‌های جدیدی از بعد هزینه و بعد عاطفی روی دوشش اضافه می‌شود، حال باید همپای همسرش به کار کردن ادامه دهد تا در شرایط اقتصادی کنونی از زندگی جانمانند. بعد از گذشته چند سال از زندگی مشترک، می‌خواهند پای کودکی را به زندگی دوشفره‌شان بازکنند و بچه‌دار شوند تا طعم شیرین خنده‌های نوزادی را در زندگی بچسبند اما در شرایطی که زن و مرد پایه‌های هم کار می‌کنند و در حالی که کسر شدن یک منبع درآمدی و اضافه‌شدن هزینه‌های یک کودک به زندگی معادله دخل و خرجشان را بر هم می‌زند، چه ضمانتی وجود دارد که بعد از گذران دوران بارداری و ۹ ماه مرخصی زایمان دوباره کارفرما او را به کار گیرد؟ در چنین شرایطی کارفرمایان با آگاهی از این دغدغه‌تازه دیگر حاضر به جذب و ادامه همکاری با این کارمند دیروز و مادر امروز نیستند و به دنبال کارمندی می‌گردند تا فارغ از این دغدغه‌ها همه توان و تمرکزش را برای کار بگذارد!



چندسالی است که کشور با مشکل کاهش جمعیت روبه رو شده و مسئولان با همه توان سیاست‌ها و تسهیلاتی را به کار گرفته‌اند تا زوچین را تشویق به فرزندآوری کنند در این میان شاید حمایت از مادران شاغل و دادن این اطمینان به آنها که در صورت فرزندآوری موقعیت اجتماعی و شغلی را از دست نمی‌دهند و منبع درآمدی زندگی‌شان با اضافه شدن یک یا دو فرزند از سوی مادر قطع نمی‌شود، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. بخشی از این عدم توجه البته به اطلاع رسانی‌ها باز می‌گردد چون در حال حاضر نیز قوانین مهمی برای حمایت از زنان شاغل وجود دارد که شاید افراد از آن اطلاعی ندارند. به سراغ مسئولان وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی رفیقیم تا از چند و چون این حمایت‌ها و تسهیلات آگاه شویم.

احمد غریوی مدیرکل روابط کار و جبران خدمت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در

گفت‌وگو با «ایران» از قوانین و سیاست‌های حمایتی که برای اشتغال مادران شاغل وضع شده است، می‌گوید: در قوانین جاری کشور امتیازهایی برای بانوان تعاون، تحت عنوان ازدواج، مطالعه‌ای

زنان پیش‌بینی شده است. یکی از این قوانین، کارگر شده بود باید به فرد پرداخت کند. غریوی با اشاره به یک بخشنامه حمایتی از مادران شاغل

http://irannewspaper.ir

editorial@irannewspaper.ir

پوشش مناسب این قوانین حمایتی در قالب‌های مختلف می‌توانند گام مهمی را بردارند، می‌گوید: قوانین خوبی برای حمایت از مادران شاغل و بانوان ایجاد شده است اما نقش رسانه‌ای در آگاهی خانواده‌ها از این قوانین بسیار کم‌رنگ است با آگاهی از این تسهیلات افراد می‌توانند راحت‌تر برای فرزندآوری اقدام کنند. از این روی، در آینده شاهد اتفاقات خوبی در کشور در بحث جوانی جمعیت خواهیم بود.

مدیرکل روابط کار و جبران خدمت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پایان صحبت‌هایش با اشاره به بیمه بیکاری برای بانوان بیان می‌کند: هر چند در مقطع کنونی اگر مادر شاغلی اخراج شود و سوابق مربوط به بیمه را داشته باشد می‌تواند از مزایای بیمه بیکاری استفاده کند، اما به‌عنوان کارشناس باید نکته‌ای را مطرح کنم؛ اگر قانونی تصویب می‌کنیم با نگاه به دستگاه‌های دولتی است و باید شرایط بخش خصوصی را هم در قوانین و مقررات در نظر بگیریم، نباید قوانینی را وضع کنیم که از طرفی جنبه حمایتی داشته باشد و از طرف دیگر تبدیل به مانعی در برابر جذب نیروی خانم در بخش خصوصی شود، چرا که با حمایت‌های تلفیقی و ترکیبی می‌توانیم ثبات کاری بانوان را در دوران بعد از بارداری تضمین کنیم یعنی از طرفی الزام کارفرمایان بخش خصوصی را ببینیم و از طرفی حمایت‌های دولتی را هم در نظر بگیریم و نباید تمام بار را بر دوش بخش خصوصی قرار دهیم.

### پرداخت غرامت دستمزد ایام بارداری به‌صورت ماهانه



یکی از موضوعاتی که از اهمیت بالایی در فرزندآوری بانوان شاغل برخوردار است نحوه پرداخت غرامت و مدت زمان دریافت مرخصی زایمان است. طبق قانون مادران بعد از زایمان می‌توانند ۹ ماه در کنار فرزند خود باشند و بعد از آن به محیط کار بازگردند. حال سؤال اینجاست که آیا ایام مرخصی زایمان جزو سوابق فرد می‌محسوب می‌شود؟ و برای دریافت غرامت دستمزد بارداری چه باید کرد؟

امیرعباس قدرتی، رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه مدت سازمان تأمین اجتماعی در گفت‌وگو با «ایران» با اشاره به تعهدات این سازمان می‌گوید: پرداخت غرامت دستمزد ایام بارداری یا همان مرخصی زایمان یکی از تعهدات این سازمان است. غرامت دستمزد ایام بارداری به وجوهی اطلاق می‌شود که در ایام بارداری و عدم توانایی موقت اشتغال به کار و عدم دریافت مزد یا حقوق و به جای مزد از طرف سازمان تأمین اجتماعی به بیمه شده پرداخت می‌شود. وی می‌افزاید: به استناد ماده ۶۷ قانون تأمین اجتماعی بیمه شدگان زن در صورت داشتن سابقه ۶۰روز کار و پرداخت حق بیمه ظرف یکسال قبل از زایمان و عدم اشتغال در زمان مرخصی زایمان می‌توانند تا ۹ ماه از مرخصی زایمان و مراقبت‌های دوره شیردهی استفاده کنند و برای دریافت این حمایت نیازی به مراجعه حضوری متقاضیان نبوده و بیمه شدگان زن می‌توانند با مراجعه به سامانه تأمین اجتماعی به نشانی Es.tamin.ir و بارگذاری مدارک لازم شامل تصویر گواهی ولادت یا شناسنامه فرزند و گواهی پزشک مربوطه، برای استفاده از مرخصی زایمان غیرحضوری اقدام کنند. وی با اشاره به اینکه حقوق مادرانی که زایمان کرده‌اند توسط سازمان تأمین اجتماعی پرداخت می‌شود، می‌گوید: دوره مذکور به‌عنوان سابقه پرداخت حق بیمه نیز لحاظ می‌شود. ضمناً مادرانی که در طول دوره بارداری به عوارضی دچار می‌شوند که سلامتی مادر و فرزند را تهدید می‌کند، می‌توانند با ارائه گواهی استراحت از سوی پزشک معالج و تأیید آن در مراجع معتمد پزشکی سازمان، علاوه بر ۹ ماه مدتی نیز از غرامت دستمزد ایام بیماری بهره‌مند شوند. قدرتی با بیان آنکه مرخصی زایمان فقط برای مادرانی که زایمانشان منجر به تولد فرزند می‌شوند نیست، می‌گوید: بانوانی که بارداری آنان منجر به تولد نوزاد نمی‌شود یا به عبارتی دچار سقط جنین می‌شوند در صورت داشتن شرایط مقرر در ماده ۶۷ قانون تأمین اجتماعی می‌توانند تا ۱۲ هفته یعنی ۸۴ روز از مرخصی زایمان استفاده کنند. رئیس اداره بیمه بیکاری و تعهدات کوتاه مدت سازمان تأمین اجتماعی در پایان با اشاره به بهره‌مندی بیمه شدگان زن از معاینات طبی و خدمات درمانی قبل و بعد از زایمان می‌گوید: در گذشته، مبالغ کمک بارداری براساس درخواست بیمه شده زن و هر چند ماه بیکار به وی پرداخت می‌شد اما با توجه به ضوابط جدید، غرامت دستمزد ایام بارداری به‌صورت ماهانه پرداخت می‌شود.



و قرارگاه تربیت فناوری‌انه از جمله تمهیدات آموزش و پرورش در مدت اخیر بوده است. معاون تربیت‌بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش با اشاره به تقویت زیرساخت‌های آموزشی از جمله قابلیت‌های شبکه شاد از تولید محتوای چندرسانه‌ای و بسترسازی برای استفاده از ابزار QR code برای کتب درسی در آموزش و پرورش برای استفاده از قابلیت‌های رسانه‌ای و چندرسانه‌ای محتوای کتب درسی می‌گوید که کمک شایانی به غنی شدن محتوای درسی کرده است. شاید این روزها که همه چیز به آرامی به روال سابق آموزشی خود بازمی‌گردد یکی از سؤال‌ها اینست: آیا مبرامون مسابقات دانش‌آموزی باشد. ستاری‌فرد درباره برگزاری جشنواره‌های دانش‌آموزی مانند مسابقه گفت: برگزاری جشنواره‌ها و مسابقات علمی، فرهنگی، ورزشی و همچنین پیش‌بینی برنامه غنی‌سازی اوقات فراغت برای دانش‌آموزان در طول تابستان از جمله برنامه‌های در دست اقدام وزارتخانه است. در کنار اوقات فراغت، قرار است موضوع جبران افت تحصیلی دانش‌آموزان نیز در دستور کار قرار بگیرد.

که برای حمایت از بانوان شاغل تصویب شده قانون «جوانی جمعیت» است که در ماده ۱۷ این قانون تسهیلات و حمایت‌های خوبی از بانوان شاغل در نظر گرفته‌اند. به‌عنوان مثال تسهیلاتی برای بازنشستگی بانوان، تسهیلات مربوط به مرخصی زایمان برای دولخواها و چندقلوها و... پیش‌بینی شده است. تسهیلات بازنشستگی در جوانی جمعیت به این صورت است که به ازای تولد هر فرزند بعد از تصویب این قانون یک سال از سن بازنشستگی مادران شاغل کم خواهد شد. از سن ۱۵ کلیه دستگاه‌ها در ماده ۲۹ قانون برنامه پنج ساله ششم توسعه مکلف‌اند در به کارگیری، جذب و استخدام نیروی جدید به ازای تاهل و نیز داشتن هر فرزند یکسال تا حداکثر ۵ سال به محدوده سنی مادران اضافه کنند، به‌عنوان مثال اگر شرط سنی استخدام برای همه در دستگاه‌های اجرایی ۳۰ سال است مادر متقاضی استخدام با داشتن دو فرزند می‌تواند با ۳۲ سال سن در آزمون شرکت کند، در تبصره ماده ۱۵ پیش‌بینی شده دستگاه‌های دولتی مجاز به تعیین یا عدم نیاز مستخدمین دارای حداقل سه فرزند، مادران باردار یا فرزند شیرخوار نیستند به جز مواردی که به اجرائی تخلفات اداری مرتبط می‌شود. با نوبت کاری شیفت شب برای مادران باردار و یا مادران با کودک شیرخوار تا دوسال اختیاری لحاظ شود همچنین درخواست دورکاری برای مادران باردار به‌مدت ۴ ماه در مشاغلی که امکان دورکاری دارند، الزامی است. غریوی با بیان آنکه رسانه‌ها با

گزارش «ایران» از عملکرد آموزش و پرورش در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ هم‌زمان با پایان سال تحصیلی

## از آموزش کاملاً حضوری تا اجرایی شدن رتبه‌بندی معلمان

اکرم رضایی نانی خبرنگار

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

دانش آموزان کارنامه خود را دریافت کردند. حالا روزهای اوقات فراغت و کلاس‌های تابستانی، آزمون‌ها و ثبت‌نام‌ها برای دانش‌آموزان ورودی پایه‌های هفتم و دهم است. در سال تحصیلی که گذشت بعد از دو ماه آموزش غیرحضوری، دانش‌آموزان بار دیگر رنگ مدرسه را دیدند و آموزش‌های حضوری به شکل پیش از کرونا - و نه کلاس‌بندی شده و نیمه‌حضوری، نیمه‌مجازی- از سر گرفته شد. در حوزه توسعه زیرساخت‌ها تحویل بیش از ۱۴هزار و ۷۰۰کلاس درس در قالب بیش از ۲هزار مدرسه در مناطق مختلف کشور طی سال گذشته از جمله اقدامات مؤثر آموزش و پرورش بود که در رانستای محرومیت‌زدایی و دسترسی به آموزش برای همه اقشار و همچنین نوسازی مدارس پیگیری شد. از طرفی اجرای طرح نهضت ملی ایجاد ۲۱۰۰ فضای ورزشی درون مدرسه‌ای در قالب طرح شهید سلیمانی در مناطق محروم و احشیه شهرها از دیگر تمهیدات در این حوزه بوده است. یکی دیگر از اقداماتی که سال تحصیلی قبل کلید خورد اجرای طرح آژادسازی و مردمی‌سازی مجموعه‌های ورزشی آموزش و پرورش با رویکرد خانواده‌محور بود که مقررشد پنجاههواجمعه‌های مجموعه‌ها برگزار شود. وی می‌افزاید: برگزاری آزمون‌های پایان سال تحصیلی به‌صورت کاملاً حضوری ضروری از جمله اقدامات مؤثر بوده است. پوشش‌دهی دانش‌آموزی ما در آموزش‌های محروم حدود ۹۶درصد بود. علاوه بر این آزمون پایان سال تحصیلی به‌صورت صددرصد حضوری و کامل برگزار شد. معاون وزیر آموزش و پرورش ادامه می‌دهد: بسترسازی حقوقی و پیگیری

جدی اجرای نظام رتبه‌بندی معلمان طی یک سال گذشته از جمله اقدامات مؤثر دیگر بود. پیگیری تصویب قانون رتبه‌بندی در مجلس و همچنین تأیید آن از طریق شورای نگهبان، تهیه و تدوین آیین‌نامه در موعد مقرر و در ظرف مدت کمتر از یک‌ماه و ارسال برای هیأت وزیران و اکتون ابلاغ آن از جمله برنامه‌های وزارت آموزش و پرورش بوده است. بسترسازی لازم برای اجرای این قانون در بازه زمانی پیش‌بینی شده در مصوبه مجلس و پیش‌بینی برای تنجیع سامانه‌های اطلاعاتی همچنین سازوکارها و تمهیدات لازم برای جبران کمبود نیروی انسانی در آموزش و پرورش از جمله اقدامات مؤثر در این حوزه بوده است. علاوه بر این اجرای آزمون استخوانی امر گرفت و ۳۴هزار و ۸۱۳ نفر از طریق آزمون استخدامی ۲۸ و همچنین دریافت ۲۵هزار ردیف کتک‌های برای دانشگاه فرهنگیان در آزمون کتکور سراسری ۱۴۰۱ از دیگر کارهای صورت گرفته بوده است. جذب ۳۴۰۰ میلیارد تومان کمک‌های خیرین مدرسه‌ساز هم در این مدت انجام شده است. سخنگوی آموزش و پرورش به آمار واکسیناسیون دانش‌آموزان، کارکنان و معلمان نیز اشاره کرده و می‌گوید: کارکنان