

مهارت‌های زندگی

نکات عملی برای ساماندهی زندگی بزرگسالان



کتابچه دانش آموز



این کتاب توسط برنامه اتحادیه اروپا تأمین بودجه شده است
«حقوق ، برابری و شهروندی» (۲۰۲۰-۲۰۱۴).

ویرایش: اورانیا کسلوری

نویسنده: ایزیدورا داویدولا میتیلینو

امتیاز: موسسه یادگیری مادام العمر آتن

آدرس: آتن، ماروسی، خیابان کیفیسیا ۶۲، کد پستی: ۱۵۱۲۵

تلفن: ۲۰۱۱۰۱۳۸۴۰۰

ایمیل: info@athenslifelonglearning.gr

www.athenslifelonglearning.gr

© ۲۰۱۹

تصاویر: استاتیس پتروپولوس

طراحی: دیونیسیا توفکسی

ISBN: ۹۷۸-۶۱۸-۸۴۶۱۹-۰۰-۱



این کتاب توسط برنامه اتحادیه اروپا تأمین بودجه شده است
«حقوق، برابری و شهروندی» (۲۰۲۰-۲۰۱۴).



فهرست:

۱. انتقال از ساختار حمایتی کودک

۲. شهروندان و حقوق شهروندی

۱.۲. حقوق و تعهدات

۲.۲. اتحادیه اروپا

۳.۲. اصول میان فرهنگی

۴.۲. تامین اجتماعی

۵.۲. صدور اسناد قانونی.

۳. تحصیلات و اشتغال

۱.۳. راهنمایی حرفه ای

۲.۳. آموزش و مطالعات

۳.۳. زبانهای خارجی

۴.۳. بورسیه های تحصیلی و مزایا

۵.۳. نیازهای یادگیری خاص

۶.۳. پیدا کردن یک شغل و قرارداد کاری

۴. مدیریت زندگی روزمره

۱.۴. خانه داری

۲.۴. مدیریت مالی و مدیریت خانه

۵. کیفیت زندگی

۱.۵. سلامت جسمانی

۲.۵. سلامت روحی

۳.۵. وقت آزاد

۴.۵. سفر کردن

۵.۵. شبکه های اجتماعی

۶.۵. کار داوطلبانه

۷.۵. انجمن های حمایت از کودک

۶. کودکان بی سرپرست

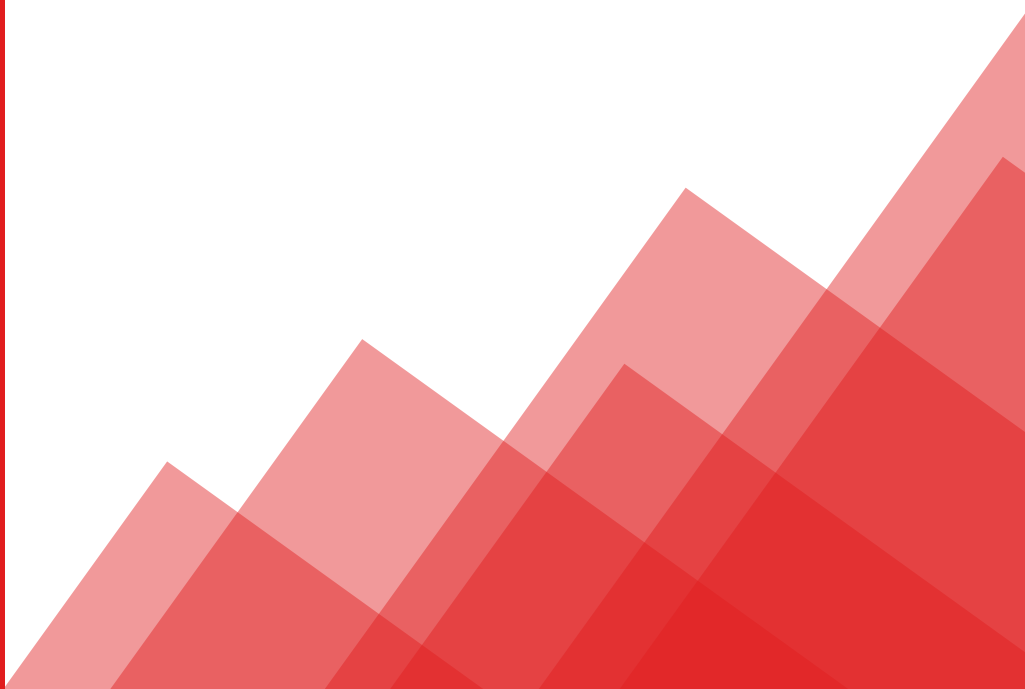
۱۶. ادغام در جامعه یونانی

۲۶. چگونه می توانم به یک شهروند یونانی تبدیل بشوم

۳۶. جابجایی

۴۶. بازگشت

۷. سخن آخر





فصل



انتقال از ساختار حمایتی کودک

انتقال از ساختار حمایتی کودک

آیا تاکنون فکر کرده اید که قهرمانهای محبوب کودکان در فیلم های دیزنی کدام اند؟

توانمندسازی و انتقال موفق جوانان به سوی زندگی بزرگسالی، دارای زمینه های مشترکی با هم هستند که به صورت روابط مداوم میان جوانان بزرگسال، مؤسسات مسئول و مشاغل موجود در ساختارهای پشتیبانی از کودکان می باشد. و این امر به وسیله ارتباط و پشتیبانی، مُیَسَّر می شود. ملزومات زندگی مستقل شامل موارد زیر می باشد:

- قابلیت تصمیم گیری
- مدیریت زندگی روزمره

هدف کتاب راهنمای حاضر، ارائه اطلاعات گسترده به جوانان در روند رهاکردن ساختار پشتیبانی دوران کودکی، از طریق آموزش، ادغام اجتماعی و سلامت روحی و جسمی، می باشد که این امر با مهیا ساختن نکات عملی برای سامان بخشیدن زندگی بعد از ترک ساختارهای حمایتی از کودک، امکانپذیر می شود.

این کتاب، راهنمای جهت یابی نقشه ی دوران بزرگسالی می باشد، که در آن همه افراد مسیر مختص به خود را با توجه به آرمان ها و انتظارات شخصی، طراحی میکنند.

فیلم های دیزنی مربوط به پروسه رشد می باشند. آنها اشاره به آن روزی دارند که شما بایستی قبول مسئولیت کنید. سیمبا، شیر کوچک، خانه اش را ترک کرد، ولی او مجبور شد برگردد و تبدیل به شاه ساوانا شود. مادر «دامبو» فیل کوچک، از دنیا رفت. بنابراین دامبو مجبور شد که با کمک دوستانش بزرگ شود. پلا، در فیلم دیو و دلبر، در دنیا فقط یک پدر داشت. و وقتی که او را از دست داد، مجبور شد که جای واقعی خودش را بگیرد و هیولا را متقاعد کند که مردم روستا را هراسان نکند. علاءالدین که از همان دوران کودکی اش یتیم شد، مجبور بود در خیابانهای بغداد زندگی کند، و نهایتاً موفقیتش را با شایستگی بدست آورد. بامبی گوزن، مادر دوست داشتنی اش را گم کرد، و همراه با دوستانش ناچار شد با شکارچیان جنگل مقابله کند و تبدیل به شاهزاده جدید جنگل شود.

برای تمام افراد، بدون استثناء، لحظه انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی، سرانجام فرا خواهد رسید. در طی این دوره انتقال، هیچ کسی نباید تنها باشد. ملزومات اساسی برای چنین سفری به سوی دوران بزرگسالی شامل موارد ذیل می باشد:

- توانمندسازی
- اطلاعات جامع

موفق باشید!





شهر

2

شهروندان و حقوق شهروندی

۱.۲ حقوق و تعهدات

«ما سزاوار برخورداری از حقوقی نیستیم که حاصل از عدم انجام وظایفمان به خوبی است»
ماهاثما گاندی، ۱۸۶۹-۱۹۴۸، رهبر هندی

در هر کشور دارای قانون اساسی، شهروند یک عضو از اجتماع می باشد که دارای حقوق، تعهدات و حمایت از دولت می باشد، که وی در آن از نظر سیاسی، اقتصادی و اجتماعی ساکن می باشد.

حقوق شهروندی شامل موارد ذیل می باشد:

- **حقوق فردی**، از قبیل آزادی بیان و آزادی مذهبی.
- **حقوق اجتماعی**، از قبیل تحصیل، مراقبت های پزشکی و کار
- **حقوق سیاسی**، از قبیل شرکت در انتخابات

این حقوق به وسیله تعهدات شهروندان به احترام متقابل، مشارکت و دفاع از حقوق هم میهنان خود، محدود شده است. قانون اساسی هر کشور تعهدات هر شهروند را که شامل موارد ذیل می باشد، نهاده ساخته است:

- **مسئولیت اجتماعی و همبستگی ملی**
احترام به جامعه و بیت المال
- **مسئولیت پرداخت مالیات**
هر فرد عادی که مقیم یا ساکن یونان است و به سن ۱۸ سالگی رسیده است، بایستی یک اظهارنامه مالیاتی را ارائه دهد.
- **خدمت سربازی:**
در ماههای ژانویه، فوریه و مارس هر سال لیست کاملی از مردانی که به سن ۱۸ سالگی رسیده اند، توسط نظام وظیفه و دیگر مراکز خدمات اجتماعی جمع آوری می شود.
- تحصیلات اجباری، که هدف آن پیشرفت فیزیکی و روحی دانش آموزان می باشد، تا شخصیتشان به طور کامل شکل بگیرد و سپس قادر باشند با چالش های دوران خود مقابله کنند:

- ۱ سال تحصیلات پیش دبستانی
- ۶ سال تحصیلات ابتدایی
- ۳ سال تحصیلات در مقطع دبیرستان

• پیروی از قانون اساسی

مجازات ارتکاب جرایم شهروندان (اعمال خلافی که با جرمه مالی همراه باشد) و جرایم جنایی (جرایمی که مجازاتهای خاصی از جمله حبس را در پی خواهد داشت) در هر کشوری به وسیله قوانین آن کشور تعیین می گردد. در مورد جرایم جنایی و تخلفات، تشخیص بر اساس نوع مجازات انجام می شود. از قبیل:

- قانون شکنی؛ برای مثال نقض قوانین راهنمایی و رانندگی، جرمه در پی خواهد داشت.
- ایجاد مزاحمت؛ برای مثال افتراء و هتك حرمت همراه با جرمه و یا حبس خواهد بود.
- جنایت؛ برای مثال مجازات قتل و سرقت حبس می باشد



اعلامیه حقوق بشر سازمان ملل متحد (نسخه مختصر شده از ۳۰ مقاله از اعلامیه جهانی حقوق بشر)

۱. تمام افراد بشر آزاد زاده می‌شوند و از لحاظ حیثیت و کرامت و حقوق با هم برابرند.
۲. هر کس می‌تواند بی هیچ گونه تمایزی، به ویژه از حیث نژاد، رنگ، جنس، زبان، دین، عقیده سیاسی یا هر عقیده دیگر، و همچنین منشا ملی یا اجتماعی، ثروت، ولادت یا هر وضعیت دیگر، از تمام حقوق و همه آزادی‌های ذکرشده در این اعلامیه بهره مند گردد.
۳. هر فردی حق زندگی، آزادی و امنیت شخصی دارد.
۴. هیچ کس را نباید در بردگی یا بندگی نگاه داشت.
۵. هیچ کس نباید شکنجه شود.
۶. هر کس حق دارد که شخصیت حقوقی اش در همه جا به رسمیت شناخته شود.
۷. همه افراد حق دارند از حمایت یکسان قانون برخوردار شوند.
۸. هر شخصی حق مراجعه موثر به دادگاه‌های ملی صالح را دارد.
۹. هیچ کس را نباید خودسرانه توقیف، حبس یا تبعید کرد.
۱۰. هر شخص با مساوات کامل حق دارد که دعوایش در دادگاهی مستقل و بی طرف، منصفانه و علنی رسیدگی شود.
۱۱. هر شخصی که به بزهکاری متهم شده باشد، بی گناه محسوب می‌شود تا هنگامی که در جریان محاکمه ای علنی که در آن تمام تضمین‌های لازم برای دفاع او تامین شده باشد، مجرم بودن وی به طور قانونی محرز گردد.
۱۲. هر کس حق داشتن فضای شخصی در خصوص خانواده، خانه و مکاتبات را دارد.
۱۳. هر شخصی حق دارد آزادانه رفت و آمد کند و کشور خود را ترک کند و یا به آن برگردد.
۱۴. هر شخصی حق درخواست و برخورداری از پناهندگی را دارد.
۱۵. هر فردی حق دارد که تابعیتی داشته باشد.
۱۶. هر کس حق ازدواج و تشکیل خانواده را دارد. هر دوی مرد و زن در تمام مدت زناشویی و هنگام انحلال آن، در امور مربوط به ازدواج حقوق برابر دارند.
۱۷. هر کس حق داشتن مالکیت شخصی را دارد.
۱۸. هر شخصی حق دارد از آزادی اندیشه، وجدان و دین بهره مند شود.
۱۹. هر فردی حق آزادی عقیده و بیان دارد و در کسب، دریافت و انتشار اطلاعات آزاد میباشد.
۲۰. هر شخصی حق دارد از آزادی تشکیل اجتماعات و انجمن‌های مسالمت آمیز بهره مند گردد.

۲۱. هر کسی حق انتخاب و شرکت در انتخابات را دارد.
۲۲. هر شخصی حق امنیت اجتماعی و تضمین حقوق مالی، اجتماعی و فرهنگی را دارا می باشد.
۲۳. هر شخصی حق دارد کار کند، به او به طور منصفانه در ازای کار منصفانه پرداخت شود و همچنین حق تشکیل و وارد شدن به انجمنهای تجاری را دارد.
۲۴. هر کس حق ساعات کاری مشخص و تعطیلات ادواری را با دریافت حقوق دارد.
۲۵. هر شخصی حق دارد که از سطح زندگی مناسب برای تأمین سلامتی و رفاه خود و خانواده اش، به ویژه از حیث خوراک، پوشاک، مسکن، مراقبت‌های پزشکی و امنیت اجتماعی ضروری برخوردار شود.
۲۶. هر شخصی حق برخورداری از تحصیلات را دارد.
۲۷. هر شخصی حق دارد آزادانه در زندگی فرهنگی اجتماع، سهمیم و شریک گردد و از حقوق اجتماعی خود محافظت کند.
۲۸. هر شخصی حق دارد خواستار برقراری نظمی در عرصه اجتماعی و بین المللی باشد که حقوق و آزادی‌های ذکرشده در ماده چهارم این اعلامیه را، به تمامی تأمین و عملی سازد.
۲۹. هر شخصی در مقابل جامعه و اشخاص ثالث وظایفی را بر عهده دارد.
۳۰. هیچیک از مقررات اعلامیه حاضر نباید چنان تفسیر شود که برای هیچ دولت، جمعیت یا فردی متضمن حقی باشد که به موجب آن برای از بین بردن حقوق و آزادی‌های مندرج در این اعلامیه فعالیتی انجام دهد یا به عملی دست بزند.

(منبع: https://www.un.org/en/udhrbook/pdf/udhr_booklet_en_web.pdf)

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.synigoros.gr/?i=stp.en>
(دادسرای یونان)
۲. <http://www.synigoroskatanaloti.gr>
(دادسرای عمومی یونان)
۳. <https://www.synigoros-solidarity.gr>
(دادسرای یونان؛ دادور برای گروه های آسیب پذیر اجتماعی)
۴. <https://www.stratologia.gr>
(دایره نظام وظیفه)
۵. <http://www.ministryofjustice.gr/site/Default.aspx?alias=www.ministryofjustice.gr/site/kodikis>
(اطلاعات کد مدنی و مجازات)

۲. اتحادیه اروپا

«هیچ کسی نمی تواند یک سمفونی را به تنهایی بسراید، بلکه نیاز به تمام ارکسترا است»
هالفورد لاکوک (۱۸۸۵-۱۹۶۰)

طی دهه ۱۹۵۰ میلادی، کشورهای فرانسه، آلمان، ایتالیا، هلند و لوگزامبورگ، مشتاق به بهبودی یافتن از جنگ فاجعه بار جهانی دوم، و همچنین به منظور مشارکت و پاسخ دادن به سوالات بنیادی در رابطه با آینده مشترک، جامعه اقتصادی اروپا (EEC) را تاسیس کردند. جامعه اقتصادی اروپا پایه های شکل گیری اتحادیه اروپا (EU) را بنیان نهاد، که اعضای ذیل بعداً به آن پیوستند:

۱۹۷۳: دانمارک، ایرلند و انگلستان

۱۹۸۱: یونان

۱۹۸۶: اسپانیا و پرتغال

۱۹۹۵: استرالیا، فنلاند و سوئد

۲۰۰۴: قبرس، جمهوری چک، استونی، مجارستان، لتونی، لیتوانی، مالت، لهستان، اسلواکی و اسلوونی

۲۰۰۷: بلغارستان و رومانی

۲۰۱۳: کرواسی

تعداد کشورهای عضو اتحادیه اروپا اکنون ۲۸ می باشد.

تعداد کشورهای عضو اتحادیه اروپا اکنون ۲۸ می باشد.

در ۲۳ ژوئن ۲۰۱۶ شهروندان انگلستان به نفع خروج کشورشان از اتحادیه اروپا، رأی دادند. در ۲۹ مارس ۲۰۱۷، انگلستان به طور رسمی عزم خود را برای ترک اتحادیه اروپا در حضور شورای اروپایی اعلام کرد، که در ماده ۵۰ پیمان لیسبون این امر امکانپذیر میباشد.

در حال حاضر، انگلستان به عنوان یه عضو تایید شده اتحادیه اروپا باقی مانده است. بنابراین حقوق و تعهدات مطابق با آن به صورت کامل برای انگلستان قابل اجرا می باشد. اتحادیه اروپا به طور فعال از طریق راه های ذیل در زندگی روزانه شهروندان حضور فعال دارد:

۱. شهروندان می توانند در هر کشوری از اتحادیه اروپا سفر، تحصیل، کار و اقامت داشته باشند. هر شهروند بایستی آزادانه در مورد محل زندگی و کار خود تصمیم بگیرد. آزادی تغییر مکان به جهت بازار واحد اتحادیه، امکانپذیر می باشد.
۲. اتحادیه اروپا موانع سر راه تجارت آزاد مابین کشورهای عضو اتحادیه را از میان برداشته است. این به معنای آن است که شما هر زمان می توانید کالاهای خود را تولید، خرید و یا به فروش بگذارید. و همچنین مشتریان به طیف گسترده ای از محصولات با قیمت های پایین دسترسی دارند.
۳. سفر در اتحادیه اروپا به موضوع ساده ای تبدیل شده است. بر طبق پیمان شنگن، نظارت و کنترل بر رفت و آمد در مرزهای کشورهای اروپایی منسوخ شده است. شما می توانید از بیشتر مرزهای کشورهای عضو، حتی بدون نشان دادن پاسپورت عبور کنید.
۴. ممکن است در طی سفر خارجه در اروپا بیمار و یا درگیر تصادف شوید. در طی چنین اتفاقاتی، شما حق دریافت خدمات پزشکی اورژانسی را دارید تا زمانی که به کشور خود بر می گردید. با همراه داشتن کارت بیمه سلامت اروپایی، شما حق دارید که خدمات سلامت عمومی را با همان استانداردهایی که شهروندان همان کشور دارند، دریافت کنید.
۵. مسافرت هوایی اکنون بسیار مقرون به صرفه می باشد. اتحادیه اروپا انحصارات ملی را برچیده است و تشویق به رقابت در بخش سفر هوایی می کند. تعداد شهرهایی که دارای فرودگاه هستند افزایش پیدا کرده است و اکنون میزان پروازهای مستقیم افزایش پیدا کرده است. به علاوه، حقوق مسافران نیز ارتقاء پیدا کرده است.
۶. در سالهای اخیر استفاده از موبایل و تلفن های هوشمند بسیار مقرون بصره تر شده است. قوانین اتحادیه اروپا به سمت کاهش چشمگیر هزینه ها (بیشتر از ۹۰٪ از سال ۲۰۰۷) به وسیله استانداردسازی حداقل قیمت ها سوق داده شده است. هزینه رومینگ از سال ۲۰۱۷ حذف شده است، بدان معنا که اگر شما از تلفن خود در خارج از کشور استفاده کنید، هزینه آن برابر با همان مقداری خواهد بود که شما در کشور خود استفاده می کنید.
۷. حداقل دوره ضمانت برای کالاهای مشتریان، مانند ادوات الکترونیکی، به ۲ سال افزایش پیدا کرده است. بنابراین، اگر برای مثال تلفن موبایل شما بعد از یک سال خراب شود، شما می توانید آن را رایگان تعمیر و یا تعویض کنید. در حالی که، این مسئله مد نظر نیست که شما خریدتان را در کدام کشور انجام داده اید.
۸. هنگامی که شما محصولی را از هرجایی بغیر از فروشگاههای واقعی خرید و یا سفارش می دهید، وضع قانونگذاری اتحادیه اروپا از شما پشتیبانی می کند. برای مثال، اگر شما یک فرم اشتراک یا قراردادی را در خیابان امضا و یا یک خرید آنلاین را انجام دهید، شما می توانید نظراتان را تغییر دهید. شما حق دارید که در عرض ۱۴ روز خریدتان را لغو و یا محصول را برگشت بدهید.
۹. به عنوان یک مشتری، شما ممکن است که «خرید سبز» انجام دهید. برچسب انرژی اتحادیه اروپا به شما کمک می کنند تا انتخابتان را صحیح انجام دهید. محصولات متنوعی از جمله لامپ های روشنایی، ماشین لباسشویی، یخچال و تلویزیون وجود دارند که دارای برچسب انرژی اتحادیه اروپا می باشند. این روش به شما این امکان را می دهد تا محصولات پربازده تر را آسانتر تشخیص دهید، که با برچسب A+++ مشخص شده اند.

۱۰. قوانین اتحادیه اروپا امکان دسترسی به آب تمیز برای آشامیدن و استحمام را فراهم ساخته است. آلودگی محیط زیست یک پدیده جهانی می باشد که برای جلوگیری از آن وجود آب و هوای تمیز از اهمیت بالایی برخوردار می باشد. اتحادیه اروپا محدودیت ها و استانداردهای اجباری را برای جلوگیری از آلودگی هوا و آب نهاده کرده است که اعضای اتحادیه ملزم به رعایت این استاندارد ها می باشند.

پیوندهای مفید:

۱. https://europa.eu/european-union/index_en

(وب سایت رسمی اتحادیه اروپا)

۲. https://ec.europa.eu/info/policies/youth_en

(کمیسیون جوانان / اروپا)

۳. https://europa.eu/youth/discovereu_en

(پرتال جوانان اروپا)

۳.۲. اصول میان فرهنگی

”به درخت بادام گفتم: خواهرم، با من از خدا بگو، و درخت بادام شکوفه داد“

نیکوس کازانزاکیس، ۱۹۵۷-۱۸۸۷، نویسنده یونانی



ما در جامعه ای کثرت گرا زندگی می کنیم و نیاز به شناخت یکدیگر بیشتر از قبل حائز اهمیت و حیاتی می باشد. در جوامع امروزی، ملیت گرایی و راستگرایی هنوز وجود دارد، ولی اگر مردم درک بهتری از عقاید و عرف مذاهب یکدیگر داشتند؛ این مسئله می توانست از میان برداشته شود. مردم در طول زندگی متوسل به پیش داوری هایشان می شوند، که نتیجه آن بی اعتنایی و کلیشه های منفی می باشد. هر مذهبی به صورت چند بعدی می باشد. جنبه های متفاوت هر تجربه دینی و معنوی می تواند به شکل های مختلفی در زندگی مردم

نمایان شود. کثرت گرایی مذهبی، آزادی گفتار را برای تمام مذاهب فراهم می کند؛ از شکل گیری جوامع مذهبی حمایت می کند و مبتنی بر دو اصل بنیادی می باشد: احترام و عشق.

عناصر اصلی مذهب شامل ایمان، زندگی اخلاقی و عبادت می باشند.

ایمان در زندگی روزانه مردم از طریق اعتماد به سمبل ایمانشان بازتاب دارد.

زندگی اخلاقی منجر به پیروی از یک اخلاق مطابق با آن می شود، که به قوانین تعیین شده زندگی روزمره می پردازد و بر پایه ی احترام و عشق به تمام انسانها و طبیعت است.

عبادت مربوط می شود به تمام آن اعمالی که توسط هر جامعه مذهبی بیان شده (انجیل، قرآن ...) و انجام گرفته است(تقرب الهی و ...)

پیوندهای مفید:

۱. [/http://iaath.gr](http://iaath.gr)
(اسقف اعظم آتن)
۲. http://www.cathecclesia.gr/hellas/index.php?option=com_content&view=article&id=۹۹&Itemid=۹۹
(کلیسای کاتولیک یونان)
۳. [/https://aece.gr/en](https://aece.gr/en)
(کلیسای پروتستان یونان)
۴. [/https://www.facebook.com/MuslimAssociationOfGreece](https://www.facebook.com/MuslimAssociationOfGreece)
(انجمن مسلمانان یونان)
۵. <https://www.facebook.com/krishna.athens>
(جمعه هندوان یونان)
۶. [/https://www.jw.org/en](https://www.jw.org/en)
(شاهدان یهوه)

۲.۴. تامین اجتماعی

«پیش از آنکه به زوال برسی خیزش کن»

اودیسئاس الیتیس، ۱۹۹۶-۱۹۱۱، شاعر، برنده جایزه نوبل ادبیات سال ۱۹۹۷
موسسه تامین اجتماعی در سطح بین المللی بوسیله بیانیه جهانی حقوق بشر تاسیس شده و در سال ۱۹۴۸ توسط سازمان ملل به رای گذاشته شد.

سازمان تامین اجتماعی در یونان، با هدف طرح ملی برای حمایت اجتماعی تشکیل شده است، که از طریق سه سیستم ذیل خدمت رسانی می کند:

سیستم تامین اجتماعی کارمندان

تامین اجتماعی موسسه ای است که همبستگی اجتماعی و توزیع درآمد در جامعه معاصر را ارتقا میدهد. این موسسه، انتقال منابع مالی از طبقات فعال به طبقات غیر فعال اقتصادی را تضمین می کند. از نقطه نظر اداری، سیستم تامین اجتماعی تحت نظر وزارت کار و امور اجتماعی می باشد. سازمان تامین اجتماعی بیمه های پزشکی و دارویی را برای تمام کارمندان مهیا می کند. به علاوه، سازمان تامین اجتماعی حقوق بازنشستگی را برای کارمندان سابق عرضه می کند؛ و مخاطرات احتمالی مالی را که کارمندان ممکن است با آن روبرو شوند را از طریق آماده سازی مزایا و خدمات در جهت جبران کاستی و عدم دریافتی در شغل، پوشش می دهد.

لیست مؤسسات تامین اجتماعی به صورت ذیل می باشد:

- بیمه اولیه و تکمیلی سازمان واحد تامین اجتماعی (اِفاکا)
- و صندوق واحد بیمه تکمیلی و مزایای منفرد (ا.ب.آ.ا.پ)
- سیستم تامین اجتماعی تکمیلی - صندوق سرمایه حرفه ای
- برنامه های پوشش بیمه ی خصوصی

سازمان رفاه اجتماعی

سازمان رفاه اجتماعی شبکه امنیت تکمیلی را برای کسانی که در بازار کار نیستند را ایجاد می کند. رفاه اجتماعی شامل همه قوانین دولتی مستقیم و غیر مستقیم جهت محافظت از آن گروه های اجتماعی می باشد که قادر به تهیه مایحتاج مادی، روانی و اجتماعی خود نیستند. هدف نهایی رسیدن به مشارکت فعال

آن گروه ها در زندگی اجتماعی و اقتصادی می باشد. سیاست اجتماعی در ارائه خدماتی از جمله پشتیبانی و خدمات رفاهی، و یا در ارائه خدمات مالی مانند کمک هزینه های متنوع اجتماعی، فعال می باشد. خدمات اجتماعی همچنین توسط سازمان های دولتی محلی و بوسیله شبکه ای از سازمان های غیر دولتی و داوطلب که در زمینه های پشتیبانی از کودکان، پناهندگان و معلولین فعالیت می کنند، اداره میشود. سازمان رفاه اجتماعی توسط وزارت بهداشت و رفاه، در حالی که اطلاعات پایه مربوط به خدمات اجتماعی بوسیله سازمان کمک هزینه رفاهی و همبستگی اجتماعی (اُپکا) گردآوری شده است، نظارت می شود. به طور خاص اُپکا خدمات ذیل را ارائه می دهد:

- کمک هزینه های خانوادگی
- کمک هزینه معلولین
- کمک هزینه بزرگسالان بیمه نشده
- خدمات گردشگری اجتماعی
- درآمد همبستگی اجتماعی که هدف آن مقابله با فقر و محرومیت های اجتماعی می باشد، و بر اساس حمایت از درآمد، در رابطه با خدمات ادغام اجتماعی و ادغام مجدد در خدمات بازار کار می باشد. اپلیکیشن درآمد همبستگی اجتماعی را می توان از طریق وب سایت www.keaprogram.gr با وارد کردن شماره حمایت اجتماعی و شماره ثبت مالیاتی مورد استفاده قرار داد (فصل ۴/۳ را نگاه کنید).

سازمان سلامت ملی

هدف سازمان سلامت ملی پوشش نیازمندی های پزشکی، دارویی و پرستاری مردم یونان از طریق نهادهای ساختن خدمات رایگان می باشد. این خدمات شامل تمام شهروندان مقیم در کشور یونان می شود.

کسانی که در سازمان تامین اجتماعی منفرد بیمه شده اند، دانش آموزان بیمه نشده، دریافت کنندگان بیمه بیکاری و بازنشستگان، با ارائه شماره تامین اجتماعی به سیستم بهداشت عمومی ارجاع داده می شوند، و استحقاق دریافت تمام خدمات پزشکی و بیمارستانی تحت حمایت خدمات بهداشت ملی می باشند. هزینه های مربوطه توسط آژانس ملی ارائه خدمات درمانی پوشش داده می شود (EOPYY). سیستم نظام سلامت توسط وزارت بهداشت و رفاه، هماهنگ می شود.

اتحادیه اروپا امکان صدور کارت بیمه سلامت اروپایی را ایجاد کرده است، و دارندگان آن می توانند از خدمات بهداشتی در ۳۱ کشور اروپایی (کشور های عضو اتحادیه اروپا، همراه با نروژ، لیختن اشتاین، ایسلند و سوئیس) با همان میزانی که در کشور خود دریافت می کنند، بهره مند باشند. این کارت به صورت رایگان توزیع می شود، ولی این امری ضروری است که دارنده آن تحت پوشش سیستم بیمه دولتی در یکی از



کشور های منطقه اقتصادی اروپا و یا کشور سوئیس باشد. این کارت توسط موسسه بیمه محلی شخص مورد نظر، صدور و توزیع می شود.

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.efka.gov.gr/el>
(سازمان منفرد بیمه اجتماعی)
۲. <https://www.idika.gr>
(مدیریت تامین اجتماعی آنلاین)
۳. <https://www.atlas.gov.gr/ATLAS/Pages/Home.aspx>
(ثبت منفرد بیمه و صلاحیت بیمه)
۴. <https://opeka.gr>
(سازمان کمک هزینه های اجتماعی و همبستگی اجتماعی)
۵. <https://keaprogram.gr/pubnr>
(درآمد همبستگی اجتماعی)
۶. <https://www.eopyy.gov.gr>
(آژانس ملی ارائه خدمات اجتماعی)
۷. <https://www.eopyy.gov.gr/insurancecard>
(کارت سلامت اروپایی)

۲. ۵ صدور اسناد قانونی و مدارک دیگر

« برای آن چیزی که می خواهیم آن را روزی با سهولت انجام دهیم، بایستی ابتدا یاد بگیریم چگونه آن را با پشتکار انجام دهیم»
ساموئل جانسون، ۱۷۰۹-۱۷۸۴، نویسنده انگلیسی

به عنوان عضو یک جامعه سازمان یافته، بایستی برای افراد اسناد مشخص قانونی و مدارک لازمه دیگر صادر شود تا واجد شرایط انواع خدمات خصوصی و عمومی باشند. در زمینه ارتقای دولت الکترونیک در کشور یونان، مدیریت عمومی تغییر یافته و بروز شده است، تا کارآمدتر و مفیدتر واقع شود. زمان زیاد صرف شده برای تهیه مدارک در روند اداری، جای خود را به یک سیستم کاربری آنلاین ساده داده است.

اسناد قانونی اصلی برای هر کار اداری شامل موارد ذیل می باشد:

کارت شناسایی

کلیه شهروندان یونانی که به سن ۱۲ سالگی رسیده اند ملزم به دریافت کارت شناسایی پلیس هستند. مدرک پلیس یونانی، توسط اداره پلیس مربوطه در محل اقامت فرد صادر می شود. مدارک لازم برای صدور کارت شناسایی شامل موارد ذیل می باشد:

- دو (۲) قطعه عکس سیاه و سفید، اندازه $3/6 \times 3/6$ سانتیمتر،
- فرم اظهارنامه، که توسط سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ملی (ΟΠΣΕΔ) با دسترسی به اطلاعات شخصی صادر می شود. فرم به صورت چاپ شده و آماده امضاء در اختیار فرد قرار می گیرد. سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ملی توسط وزارت امور داخله نظارت می شود.
- فرم لازم برای کارت شناسایی توسط مرجع ذیصلاح بر پایه اطلاعات شناسایی افراد پر شده و مطابق با اطلاعاتی است که توسط سیستم اطلاعات و ثبت نفوس ارائه شده است؛ و یا بر اساس اطلاعات شناسنامه می باشد. این فرم نیز به صورت چاپ شده و آماده امضاء در دسترس فرد قرار می گیرد.
- گواهی از یک بیمارستان یا آزمایشگاه پزشکی برای تعیین گروه خونی (اگر فرد تمایلی به ارائه آن نداشته باشد)
- مدارک سفر و یا اسناد دیگر از یک مقام داخلی یا خارجی که نشاندهنده ثبت پیشینه فرد متقاضی می باشد که با حروف لاتین نوشته شده است.

- برای صدور کارت شناسایی شهادت یک شاهد درباره اطلاعات فرد متقاضی لازم می باشد. در صورتی که فرد صغیر باشد، تایید اطلاعات را می توان توسط والدینی که سرپرست کودک یا وکیل او هستند، انجام داد.

شماره ثبت مالیاتی

شماره ثبت مالیاتی (آفمی) رقمی انحصاری می باشد که برای هر شریک تجاری اختصاص می شود. این شماره هر فردی را بر اساس اطلاعات شخصی مشخص می کند و برای همه تراکنش های عمومی و خاص موسسات، بر طبق قانون مورد استفاده قرار می گیرد. شماره ثبت مالیاتی (آفمی) برای تمام شهروندان بزرگسال، بدون استثناء، چه درآمد داشته باشند و یا نداشته باشند، امری ضروری می باشد. شماره ثبت مالیاتی توسط اداره خدمات مالی عمومی برای پرداخت کنندگان مالیات در منطقه سکونت هر شهروند، با ارائه مدارک ذیل صادر می شود:

- فتوکپی های برابر با اصل شده از مدرک شناسایی معتبر یا پاسپورت.
- پورتال سامانه شبکه مالیات، که توسط دبیرخانه عمومی اطلاعات تنظیم شده است. این سامانه می تواند اطلاعات ثبت شده پرداخت کنندگان مالیات را همراه با جزئیات، اظهارنامه پرداخت مالیات و دیگر مدارک مربوط به آن و صدور هزینه ها را ارائه دهد.

سه گام مهم برای کسانی که می خواهند در پورتال سامانه مالیات ثبت نام کنند:

- پر کردن فرم آنلاین
- مراجعه به اداره عمومی مالیات برای تایید مدارک
- فعال کردن آنلاین حساب کاربری

شماره تامین اجتماعی

فرم لازم برای صدور شماره تامین اجتماعی را می توان در یکی از مراکز خدمات شهروندی ارائه داد. کارت شناسایی صادر شده از اداره پلیس همراه با اجازه اقامت، برای صدور شماره تامین اجتماعی (SSN) الزامی می باشد. SSN شامل یک شماره می باشد که حقوق کارگر و مشخصات بیمه شهروندان را تضمین می کند. برای دریافت آن بایستی تمام تراکنش های مربوط به اشتغال و بیمه هایی از جمله بیمه بازنشستگی، کمک هزینه ها، پرداختی های بیمه و غیره، ارائه شود.

گذرنامه به سند سفری گفته می شود که توسط مقامات دولتی صادر می شود و امکان سفر را برای دارنده آن به کشور های خارجی فراهم می کند و در آن هویت و شهروندی شخص مشخص شده است. فرم مربوطه به آن به همراه مدارک ذیل در بخش گذرنامه ادارات پلیس یونان، جهت صدور الزامی می باشد:

- یک عکس جدید رنگی به اندازه ۴×۶ سانتیمتر
- هزینه ها (که توسط خدمات شبکه مالیات ارائه شده است)
- فتوکپی پشت و رو از کارت شناسایی.

اعمال ثبت، اطلاعات نظام وظیفه و غیره را می توان توسط مراکز خدمات شهروندی پیدا کرد. فرم های آنلاین برای مجموعه ای دیگر از مراحل اداری، آخرین اطلاعات در زمینه بخش عمومی و قسمت های پرسش و پاسخ در مورد حقوق و تعهدات قانونی، در وب سایت مراکز خدمات شهروندی در دسترس می باشد.

مراکز خدمات شهروندی به دفاتر دولتی گفته می شود که در واقع تحت همان عنوان، در حوزه ی مناطق محلی و بخشداری ها، با هدف نهایی کاهش روند اداری و تسریع خدمتگذاری به شهروندان، در امورات اداری آنها در بخش عمومی تاسیس شده است. وظیفه مراکز خدمات شهروندی (CSC) ایجاد نقطه مرجع اصلی خدمات عمومی و ارائه مستقیم و مؤثر آن، به شهروندان می باشد.





و

3

تحصیلات و اشتغال

۳. ۱ راهنمایی حرفه ای

”کار هر انسان، خواه ادبیات باشد، موسیقی باشد، یا هنر تصاویر باشد و یا معماری، یا هر چیز دیگری، همیشه پرتله ای از خود آن انسان می باشد.“
ساموئل بوتلرو ۱۸۳۵-۱۹۰۲، نویسنده انگلیسی

از سال ۱۹۰۰ به بعد موفقیت چشمگیری در جنبش های آموزشی اتفاق افتاده است. بسیاری از این جنبش ها شکوفا شده و بعداً بتدریج از بین رفته اند، و این در حالی بود که دیگر جنبش ها در طول تاریخ بر بافت جامعه تاثیر می گذاشتند. راهنمایی حرفه ای یکی از مهمترین جنبش ها، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی می باشد. بر طبق نظریه فرانک پارسون (۱۸۵۴-۱۹۰۸)، که در سطح جهانی به عنوان پدر جنبش راهنمایی حرفه ای شناخته می شود، تصمیم در انتخاب حرفه بر اساس فاکتور های ذیل می باشد:

- فهم درست از صفات شخصی (استعداد، علاقه مندی ها، توانایی های شخصی و همچنین محدودیت ها)
- شناخت از موقعیت های شغلی و بازار کار
- قضاوت نسبی و هدفمند در مورد رابطه ی بین صفات شخصی شان و بازار کار.

راهنمایی حرفه ای به عنوان رویه ای تسهیل بخش برای جوانان می باشد، تا بتوانند انتخاب کنند، آماده شوند و نهایتاً وارد حرفه ای شوند که بیشتر به نظر می رسد به آن علاقمند هستند و در آن حرفه وارد رقابت می شوند. در کشور یونان، سازمان ملی مهارت ها و راهنمایی حرفه ای در نظر دارد ارتباطی تنگاتنگ میان تحصیلات، روند آموزشی و بازار کار ایجاد کند. بعلاوه، این سازمان خدمات رایگان مشاوره در زمینه راهنمایی حرفه ای و شغلی ارائه می دهد. با توجه به اینکه ساعات کاری یک سوم طول شبانه روز را شامل می شود، انتخاب حرفه متناسب بسیار حائز اهمیت است.

توانایی بروز خود در شغل بسیار حیاتی می باشد، زیرا ما را قادر می سازد تا خلاقیت، کارآیی و مشارکت خود را، چه به صورت فردی و چه از نظر اجتماعی، پرورش دهیم. از خواب برخاستن در صبح و شاد بودن و هیجان داشتن از رفتن بر سر کار، یکی از با ارزشترین احساسات برای هر فرد می باشد. به این خاطر است که فیلسوف چینی کُنْفُوسوس (۵۵۱ ق.ب - ۴۷۹ ق.ب)، که از سن ۳ سالگی یتیم شده بود و مجبور بود که تجربه ی سختی را از دوران بزرگ شدنش داشته باشد، به این نتیجه رسیده است که: « شغلی را که دوست دارید انتخاب کنید، بنابراین شما احساس نمی کنید که حتی یک روز را در زندگی تان کار کرده اید». به این خاطر است که آموزش و راهنمایی حرفه ای برای ارائه اطلاعات در زمینه های ذیل الزامی می باشد:

- خصوصیات یک شغل، برای مثال نظامنامه کار، ایجاد بستر فکری در مورد شغل و غیره.
- شرایط و محیط کاری یک حرفه مانند بیمارستان یا اداره و غیره.
- پیش شرط های لازم از جمله علایق شخصی، دانش، دارایی و تخصص.
- آماده سازی های لازم از جمله مطالعات و مدارک تحصیلی.
- درآمد بر آورد شده مانند حقوق و سایر دستمزد ها.



تخمین زده شده است که در زمینه رشد اقتصادی در آینده، موقعیت شغلی در بخش های اقتصادی ذیل ایجاد خواهد شد:

گردشگری

1

بدلیل موقعیت ژئوپلیتیکی و تاریخی، کشور یونان مقصد گردشگری معروفی برای گردشگران می باشد. در نتیجه، یونان سرمایه گذاری هایی را که خدمات و محصولات گردشگری بیشتری را ارائه می دهند، جذب می کند. بر طبق آمار کنفدراسیون گردشگری یونان (SETE) مشارکت کلی صنعت گردشگری در تولید ناخالص داخلی یونان (۲۰/۹٪)، تا سال ۲۰۲۱ یک میلیون موقعیت شغلی جدید را به وجود خواهد آورد، که این امر از طریق سیاست های هدفمند ممکن می باشد که هر دوی سرمایه گذاران، و برنامه آموزشی پشتیبانی را وارد عمل می کند. جدا از شغل های گردشگری سنتی (کارمند هتل، آژانس گردشگری و راهنمای مسافرتی) پیشرفت هایی در شاخه های جدید صورت گرفته است که دلالت بر ایجاد موقعیت های جدید شغلی در صنعت گردشگری می کند؛ از جمله مدیریت رویه اجتماعی یک شرکت گردشگری (مدیریت رسانه اجتماعی)، ارائه ی خدمات ویژه (تالاسوتراپی، چشیدن طعم های جدید و غیره)، گردشگری سلامت (چشمه های آب گرم، لقاح آزمایشگاهی) و خرید خدمات و محصولات (نرم افزار جهت سفارش آنلاین محصولات و خدمات).

انرژی

2

سیاست انرژی اروپا، حرفه هایی را که در رابطه با انرژی و مدیریت آن هستند را بیشتر مورد توجه قرار داده است. به طور خاص، توسعه در زمینه اتوماسیون خلاقانه و سیستم های تبادل داده، نیازمند بهره گیری از فنون نوینی می باشد که نه تنها مربوط به دانش فنی هستند، بلکه نیازمند مهارت های غیر فنی نیز می باشد. این تغییرات، به صورت پیوسته به سمت توسعه حرفه های جدید که اکنون به وجود آمده اند سوق پیدا داده می شود؛ از جمله طراحان سرگرمی های جدید رسانه (واقعیت مجازی)، فنون منابع انرژی تجدیدپذیر (تکنسین های رفع مشکل در موارد مرتبط با سیستم حمل و نقل، نرم افزار های وام بانکی، ترجمه متن و شبکه های اجتماعی).

تکنولوژی مخابرات و اطلاعات

3

هدف از تخصصی بودن تکنولوژی مخابرات و اطلاعات، توسعه نرم افزارهای حوزه IT در زمینه مدیریت (سازمان های تجاری)، تحصیلات (فضای یادگیری مجازی) و محصولات (افزایش کارایی روشهای تولید محصول)، می باشد. تخصص های مربوطه بر اساس توسعه، نصب، تعمیر و نگهداری محصولات از راه دور و با استفاده از تکنولوژی اطلاعات می باشند.

خدمات بهداشتی

4

در طی دو دهه گذشته، پیشرفت فزاینده ای در زمینه علوم بهداشتی به وقوع پیوسته است. این پیشرفت، که با درمان و مراقبت های بهداشتی تلفیق یافته است، به طور مستقیم مربوط به دستاوردهای مشارکت بین بیماران و متخصصان مراقبت های حوزه سلامت می باشد. توسعه تخصص های مراقبت بهداشتی نوین، بر روی بهبود رویه های سلامتی و پیشرفت در ابزارآلات پیراپزشکی از جمله کار درمانی، گفتار درمانی، تکنولوژی دندانپزشکی در آزمایشگاه های پزشکی، فیزیوتراپی و پرستاری تخصصی، تمرکز کرده است.

علوم محیط زیست

5

تأثیرات منفی آلاینده ها بعد از عصر صنعتی باعث افزایش آگاهی عمومی از مسائل مربوط به محیط زیست شده است. علوم محیط زیست شامل شاخه هایی از جمله محافظت از محیط زیست، آلودگی صوتی، مدیریت زباله، آلودگی هوا، آلودگی آب و استفاده از منابع طبیعی می باشد. بخش های اشتغال در بازار و افزایش تقاضای متخصصان شامل برزشناس، تکنسین جغرافیایی (فرآوری مواد اولیه و سنگ معدن)، کشاورز، مهندس محیط زیست (مدیریت و محافظت از محیط زیست) و تکنسین انرژی (تجهیزات و نصب سیستم انرژی)، هستند.

علوم مواد غذایی و آشامیدنی

6

بر طبق گزارش اخیر موسسه تحقیقات صنعتی و مالی (سال ۲۰۱۸)، صنایع غذایی مهمترین قسمت از بخش تولید را به خود اختصاص خواهد داد. تغییر در عادات خوردن و آشامیدن ما که رژیم های غذایی سالمتری را عرضه می کند، و همچنین افزایش جمعیت کره زمین، نقش برجسته ای را در علوم غذایی و آشامیدنی دارد، که نتیجه آن نیاز به ایجاد شغل های جدید در رفع نیازهای ذکر شده میباشد. بخش های مهم از اشتغال برای فارغ التحصیلان در علوم غذایی و آشامیدنی، شامل مراقبت های بهداشتی و تغذیه، توسعه تکنولوژی و مهندسی از جمله مدیریت زنجیره تولید (تدارکات) می باشد. هدف اصلی این بخش ها مشارکت در تولید محصولات و توزیع مواد غذایی است که نیاز های کیفی و کمی مصرف کنندگان را رفع می نماید.

به علاوه، بخش مدیریت و اقتصاد کشاورزی در پاسخ به بی کفایتی تولید کنندگان کوچک برای ترویج محصولات خود در بازار، شکاف موجود را به وسیله مدیران آموزش جبران خواهد کرد. این مدیران آموزش خواهند دید که چگونه به طور موثر محصولات کشاورزی را گسترش و در دسترس قرار دهند.

بر اساس تحقیق «سبک شغل هایی که ایجاد خواهند شد: مشاغل جدید احتمالی، حاصل پیشرفت علوم و تکنولوژی خواهند بود (۲۰۱۰-۲۰۳۰)» (۲۰۱۰) که توسط دیپارتمان تجارت، نوآوری و فنون انگلستان (BIS) شاخه های اصلی مشاغل آینده را به صورت ذیل ارائه داده است:

تکنولوژی نانو در مراقبت و پیشگیری در حوزه سلامت فردی

مشاوره سالمندان

طراحی خودروهای جایگزین برای تولید مدل های جدید حمل و نقل

شبکه های اجتماعی و مشاوره رسانه های آنلاین با هدف ادغام همه افراد در رسانه های اجتماعی آنلاین امروزه.

مدیریت تغییرات آب و هوایی، از جمله پیشگیری و کاهش این تغییرات.

شکل های جدید کشت اراضی و دامپروری برای تأمین نیازهای رو به رشد جمعیت

توسعه برنامه های کاربردی آنلاین مانند طرفدار یا سرگروه های مجازی برای تأمین نیازهای فردی هر شخص.

لینک های مفید:

۱. <https://www.eoppep.gr/teens>

(پورتال گفتگوی آنلاین برای جوانانی که مشاغل خود را طراحی می کنند)

۲. <http://ergastirio-eps.ppp.uoa.gr>

(مرکز مشاوره و آموزش حرفه ای دانشگاه ملی آتن. پاسخگوی سوالات نوجوانان در مورد شغل و حرفه می

باشد، مرکز مشاوره رایگان می باشد و کارگاه های تخصصی کاری برای دانش آموزان مقطع راهنمایی در نظر

گرفته شده است.)

۳.۲ تحصیلات

«تحصیل قدرتمندترین سلاحی است که تو می توانی برای تغییر جهان از آن بهره ببری»
نلسون ماندلا، ۱۹۱۸-۲۰۱۳، رئیس جمهور و سیاست مدار انقلابی آفریقای جنوبی.

سیستم آموزشی کشور یونان، فرصت های تحصیلی برابر را برای کسانی که در این کشور سکنی گزیده اند فراهم کرده است. به همین خاطر، تحصیلات اجباری (برای ۱۰ سال) و رایگان می باشد. تحصیلات یک حق اساسی برای کودکان میباشد تا کم کم در اجتماع ادغام پیدا کنند و زندگی و کار مستقل داشته باشند. تحصیلات شخصیت انسانی را پرورش می دهد و احترام به حقوق بشر و آزادی های بنیادی را قویتر می کند. مقاطع تحصیلی در یونان به صورت ذیل می باشند:

۱. تحصیلات ابتدایی

این تحصیلات شامل پیش دبستان (برای ۱ سال تحصیلی اجباری می باشد و برای کودکان ۵-۶ ساله در نظر گرفته شده است) و مقطع ابتدایی می باشد (برای ۶ سال تحصیلی اجباری ، و برای کودکان ۶-۱۲ ساله می باشد). اهداف اصلی آموزش ابتدایی، آموختن مهارت های گفتاری، نوشتاری، خواندن و درک مطلب به کودکان است؛ و به همین صورت پرورش بینش تاریخی آنها و همچنین یادگیری کاربردی عملی ریاضیات به صورت روزمره، می باشد.

افراد بالای ۱۶ سال و بزرگسالان، که از اتمام دوره دبستان خود باز مانده اند، به آنها در سال دو بار فرصت داده می شود تا در امتحاناتی که توسط مدیران مدارس مقطع ابتدایی محلی برگزار می شود شرکت کنند و مدرک مقطع دبستان خود را دریافت کنند. افراد خارجی هم، که به عنوان پناهنده شناخته شده اند و یا کارت اقامت پناهنجویی را در یونان دارند، می توانند در این برنامه تحصیلی شرکت نمایند. آموزش دروس تحصیلی رایگان برای دریافت مدرک مقطع ابتدایی، توسط شهرداری های مختلف و همچنین سازمان های غیر دولتی در یونان فراهم شده است.

۳. تحصیلات متوسطه

تحصیلات متوسطه در برگرفته تحصیلات راهنمایی (۳ سال تحصیلی اجباری، از ۱۲-۱۵ سالگی) و دبیرستان (۳ سال تحصیلی، از ۱۵-۱۸ سالگی) می باشد. در طول دوران متوسطه، دانش آموزان مهارت های شناختی، پژوهشی و فکر انتقادی را کسب می کنند و همچنین از طریق پروژه های مختلف مدرسه، درک عمیقی از دانش نظری کسب می کنند.

به طور متناوب، اداره کل آموزش متوسطه ، ماه ژوئن هر سال امتحان سراسری را برای آن دانش آموزانی که برای مقطع راهنمایی و دبیرستان به صورت شبانه ثبت نام کرده اند ، برگزار می کند. مدارس شبانه برای کسانی که در نظر گرفته شده است که به صورت پاره وقت مشغول به کار هستند و یا به دلایل خاص خانوادگی از رفتن به مدرسه باز مانده اند. دانش آموزان بزرگسال و همچنین کسانی که به صورت پاره وقت کار می کنند، حق دارند که در مدارس شبانه ثبت نام کنند.

بعد از اتمام این دوره آموزشی، دانش آموزان به مقاطع بالاتر تحصیلی دسترسی خواهند داشت. ترکیبی از آموزش عمومی و دانش فنی و حرفه ای توسط هنرستان های فنی و حرفه ای ارائه می شود، که در آن دانش آموزانی که سه سال اول دوره متوسطه را پشت سر گذاشته اند می توانند ثبت نام کنند. آنها در دو نوبت صبح و بعد ازظهر برگزار می گردند و شامل رشته های تحصیلی ذیل می باشند:

کشاورزی، تغذیه و محیط زیست
مدیریت و امور مالی
ساختمان، ساختار محیط و طراحی معماری
هنرهای کاربردی
مهندسی برق، الکترونیک و اتوماسیون
مکانیک
رشته های دریایی
تکنولوژی اطلاعات
بهداشت، رفاه و سلامتی

به علاوه، دانش آموزانی که سه سال اول دوره متوسطه را به پایان رسانده اند می توانند در مدارس کار آموزی که توسط سازمان کار و نیروی انسانی(OAED) اداره می شود، ثبت نام کنند. برنامه درسی مدارس کار آموزی، شامل کلاس های تئوری، آزمایشگاه و یا کارگاه ها می باشد که به طور موازی با کار در تخصص های زیر صورت می گیرد:

آرایشگری	نصاب یخچال و سیستم تهویه هوا
جواهر سازی (طلا و نقره)	دوخت و تهیه پارچه های خردار
نان و شیرینی پزی	پردازش هنری
دستیار مراقبت های عمومی کودکان	کار با سنگ مرمر
دستیار پرستاری عمومی	سفالگری
دستیار داروساز	آرایشگاه
گرافیک - الکترونیک	کارهای ساختمانی
طراحی بروشور	آشپزی
گرافیک - چاپ	

در راستای پروژه محرومیت زدایی اجتماعی اروپا، وزارت آموزش و امور مذهبی طرح «مدارس شانس دوم» را ایجاد کرده است. شرکت در کلاس های این مدارس رایگان می باشد و به شکلی نوآورانه شانس اتمام تحصیلات عمومی را برای آن دسته از بزرگسالانی که هنوز این مقطع تحصیلی را پشت سر نگذاشته اند، فراهم کرده است، تا بتوانند دانش پایه و مهارت های لازم را که موجب سهولت دسترسی آنان به بازار کار می شود، کسب نمایند. برنامه های درسی طرح «مدارس شانس دوم» محدود به موضوعات مدارس سنتی نمی شود (نوشتن، خواندن، حساب)، بلکه دوره هایی از قبیل زبان انگلیسی، تحصیلات اجتماعی، علوم طبیعی و مشاوره شغلی و همچنین آموزش تجربی مانند بازدید از موزه و تماشای فیلم، در آن گنجانده شده است. فارغ التحصیلان این مدارس می توانند تحصیلات خود را در هنرستان ها یا دبیرستان های عمومی ادامه می دهند. شرکت در «مدارس شانس دوم» ۱۸ ماه (۲ سال تحصیلی) طول می کشد و بعد از اتمام آن، دانش آموزان مدرک فارغ التحصیلی را دریافت می کنند که برابر با مدرک دوره متوسطه می باشد.

تحصیلات بعد از متوسطه

این تحصیلات جهت گسترش دانش فارغ التحصیلان دبیرستان ها می باشد، و آنها را چه برای تحصیل در مقاطع بالاتر و چه برای ورود مستقیم آنها به بازار کار آماده می سازد. مدت دوره تحصیلات بعد از متوسطه، از ۶ ماه تا ۲ سال می باشد.

IEK یا موسسات آموزش تخصصی عمومی و خصوصی، به افراد آموزش های عملی با کیفیت بالا و همچنین دوره های کارورزی برای تخصص های متعدد را برگزار می کند. موسسات IEK شامل تحصیلات بعد از دوره متوسطه غیر ضروری، برای فارغ التحصیلان دبیرستان (برای فارغ التحصیلان دبیرستان و هنرستان) می باشد. به فارغ التحصیلان IEK، گواهینامه مهارت حرفه ای اهدا می شود. رشته های اصلی در IEK به صورت ذیل می باشند:



برنامه های کاربردی فناوری
مدیریت و امور مالی
کشاورزی و فناوری تغذیه
هنرهای کاربردی و مطالعات هنری
ارتباطات و رسانه های جمعی
حرفه های توریسم
بهداشت و رفاه
زیبایی خدمات حمل و نقل هوایی
آموزش رانندگی برای متقاضیان آن
مربی ورزشی

تحصیلات عالی، علم و دانش را از طریق تحقیق و آموزش تولید و نشر می‌دهد. این تحصیلات دانشجویان را با کاربردهای روزمره مختلف دانش در بازار کار آشنا و آماده می‌سازد و به صورت ذیل تقسیم بندی می‌شود:

۱. **تحصیلات عالی آکادمیک**، که توسط دانشگاه‌ها اجرا می‌شوند (موسسات آموزش عالی)، نهادهای سازی آموزش عالی علمی برای افرادی که پرسنل علمی آینده کشور خواهند بود، هدف اصلی تحصیلات عالی آکادمیک می‌باشد. دانشگاه‌های ذیل، موسسات آموزش عالی در کشور یونان می‌باشند:



- دانشکده عالی هنرهای زیبا
- دانشگاه ارسطو تسالونیک
- دانشگاه ملی آتن
- دانشگاه فنی ملی آتن
- دانشگاه کشاورزی آتن
- دانشگاه غربی آتیکا
- دانشگاه پاتراس
- دانشگاه کریتی
- دانشگاه فنی کریتی
- دانشگاه یانینا
- دانشگاه دموکریتوس تراس
- دانشگاه تسالی
- دانشگاه اقتصاد و تجارت آتن
- دانشگاه علوم سیاسی و اجتماعی پانتئون
- دانشگاه پیرائوس
- دانشگاه مقدونیه
- دانشگاه مقدونیه غربی
- دانشگاه پلوپونیسوس
- دانشگاه اژه
- دانشگاه یونیون
- دانشگاه هاروکوپو
- دانشگاه آزاد یونان (EAP)، که پایه و اساس آن بر مبنای آموزش باز و از راه دور می‌باشد و مدرکی را که هم‌تراز دیگر موسسات آموزش عالی است را ارائه می‌دهد.
- دانشگاه بین‌المللی یونان: یک دانشگاه عمومی می‌باشد که در شهر تسالونیک تاسیس شده است و تنها دانشگاه یونانی می‌باشد که دوره‌های آموزشی آن اختصاصاً به زبان انگلیسی می‌باشد.

۲. **تحصیلات عالی فنی**، توسط مؤسسات آموزش عالی فنی (TEI) ارائه می گردد. تحصیلات عالی فنی، در رابطه با گسترش و توسعه تکنولوژی و علوم کاربردی و تحقیقات می باشد. این تحصیلات در مؤسسات ذیل به اجرا در می آید:

- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه غربی
- موسسه آموزش عالی فنی اپیروس
- موسسه آموزش عالی فنی جزایر یونین
- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه شرقی و تراس
- موسسه آموزش عالی فنی کالاماتا
- موسسه آموزش عالی فنی اسکندر تسالونیک
- موسسه آموزش عالی فنی کریتی
- موسسه آموزش عالی فنی لامیا
- موسسه آموزش عالی فنی تسالی
- موسسه آموزش عالی فنی یونان غربی
- موسسه آموزش عالی فنی مقدونیه مرکزی
- دانشکده عالی فنی تربیتی و آموزش

به موجب لایحه آتی، جذب تدریجی کلیه مؤسسات آموزش فنی از سوی مؤسسات آموزش عالی منطقه ای که متعلق به آنهاست، پیش بینی شده است.

۳. درجه تحصیلات عالی که در آن گروه های آموزشی و دپارتمان های مختلف، آموزش های تخصصی و خاص را در بخش های مربوط به مذهب، هنر، توریسم، نیروی دریایی و نظم عمومی را ارائه می دهند. لیست این دپارتمان ها به صورت ذیل می باشد:

- آکادمی های عالی کلیسایی
- آکادمی های بازرگانی نیروی دریایی
- آکادمی های عالی رقص و هنرهای نمایشی
- آکادمی های عالی تحصیلات توریسم
- آکادمی پلیس یونان

مطابق قانون اساسی یونان، مؤسسات غیر انتفاعی نیز دارای حق ارائه برنامه های تحصیلی ابتدایی، متوسطه و عالی هستند. مخصوصاً در زمینه تحصیلات عالی، کالج ها با دانشگاه های خارجی که دارای برنامه مشترکی هستند و به طور عمده از ایالات متحده و انگلستان می باشند، همکاری می کنند. این مؤسسات مدارکی را ارائه می دهند که همکار مدارک ارائه شده توسط مؤسسات آموزش عالی یونان نمی باشد. علیرغم آن، مدارک فارغ التحصیلی این مؤسسات به عنوان مدرک دانشگاه های خارجی همکار، شناخته می شود. به علاوه، مراکز مطالعاتی آزاد یا همان مؤسسات غیر

انتفاعی که مورد تایید اداره ملی ارزشیابی مدارک می باشد، مدارک فارغ التحصیلی را صادر می کنند. همچنین، امکان تحصیل در دانشگاه های خارجی در مقاطع بالاتر نیز فراهم می باشد. مرکز ملی اطلاع رسانی دانشگاهی، وظیفه گردآوری اطلاعات در مورد تحصیلات در مقاطع عالی در یونان و خارج از کشور می باشد.

لینک های مفید:

۱. [/http://www.gsae.edu.gr/en](http://www.gsae.edu.gr/en)
(دبیرخانه عمومی آموزش مادام العمر)
۲. [/http://pefasde.blogspot.com](http://pefasde.blogspot.com)
(انجمن دانش آموزان و فارغ التحصیلات مدارس شانس دوم)
۳. <http://www.oaed.gr/epas-mathetes>
(OAED آکادمی های تخصصی)
۴. http://ploigos.eoppep.gr/ekep/external/ext_lo_search.zul?uaId
(بانک اطلاعات ملی فرصت های تحصیلی)
۵. [/https://www.mysep.gr](https://www.mysep.gr)
(پرتال مشاوره فنی و حرفه ای)
۶. [/http://www.doatap.gr/gr](http://www.doatap.gr/gr)
مرکز اطلاع رسانی دانشگاهی
۷. <https://www.inedivim.gr/en>
(بنیاد جوانان و آموزش مادام العمر)

۳.۳ زبان های خارجی

«اگر ما به یک زبان متفاوت دیگر صحبت کنیم، درک متفاوتی از دنیایی دیگر خواهیم داشت.»
لودویگ ویتگنشتاین، ۱۸۸۹-۱۹۵۱، فیلسوف اتریشی

در جامعه معاصر که تکنولوژی مرزهای جهانی را از میان برداشته است، و روابط مردم در هم آمیخته است، یادگیری یک زبان خارجی، هم از نظر فردی و هم از نظر اجتماعی دارای اهمیت زیادی می باشد، چون اعتماد بنفس افراد را در ارتباط با مردم خارجی، بالا می برد و همچنین، احترام متقابل مابین افراد ملل گوناگون را قویتر می سازد. به علاوه، یادگیری یک زبان خارجی یک ابزار ضروری برای حرفه های آکادمیک و تخصصی می باشد.

انگلیسی و فرانسوی به عنوان زبان های رسمی ارتباط بین مردم شناخته می شوند. با این حال، پرکاربردترین زبان ها به شرح ذیل می باشند:

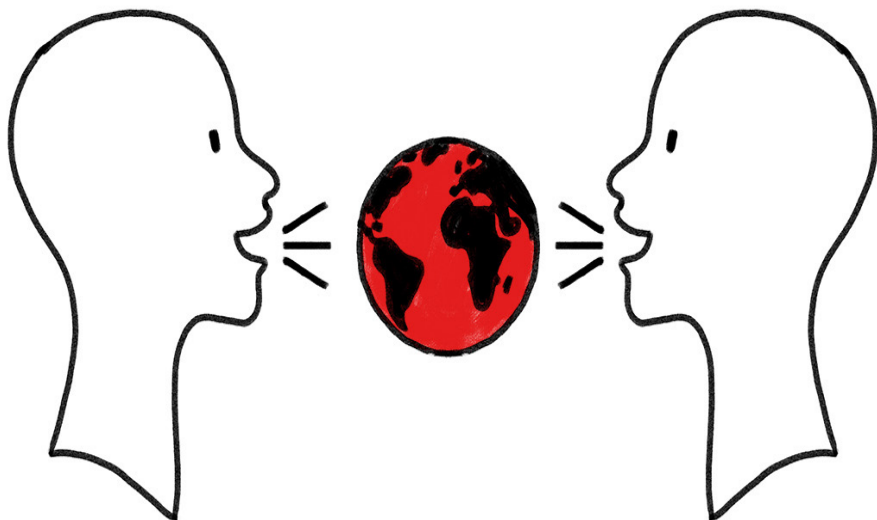
•	چینی: ۱۰۲۵۰۰۰۰۰۰ نفر
•	اسپانیایی (اسپانیا - آمریکای مرکزی و جنوبی) ۵۰۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	هندی - اردو (هندی - پاکستانی): ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	انگلیسی (کشورهای مشترک المنافع): ۴۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	عربی: ۴۴۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	روسی: ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	بنگالی (بنگلادش - هند): ۲۵۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	پرتغالی (پرتغال - برزیل - مستعمرات سابق پرتغالی در آفریقا): ۲۲۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	ژاپنی: ۱۲۳۰۰۰۰۰۰۰ نفر
•	آلمانی (آلمان - اتریش - سوئیس - بلژیک - لیختن اشتاین - لوگزامبورگ): ۱۱۸۰۰۰۰۰۰۰ نفر

دوره آموزشی زبان های خارجی توسط مراکز ذیل برگزار می شود:

- موسسات آموزش عالی در یونان، مخصوصاً موسسه زبان های خارجه دانشگاه ملی آتن، با هزینه کمی (از ۲۰۰ یورو در سال برای دانشجویان کنونی شروع می شود) آموزش ۲۷ زبان خارجی را در سطوح مختلف ارائه می دهد.
- مراکز آموزش خصوصی مانند مؤسسات فرهنگی بین المللی (موسسه آلمانی گوته، کنسولگری انگلستان، موسسه فرانسه، مؤسسه اسپانیایی سروانتس) یادگیری زبان های خارجی را با برنامه های قابل انعطاف آموزشی، اجرا می کنند.
- استادان زبان های خارجی که به صورت خصوصی تدریس می کنند.
- بسیاری از شهرداری های بزرگ در قالب برنامه ی دوره های آموزشی اجتماعی، به صورتی کم هزینه دوره ی آموزش زبان های خارجی را برگزار می کنند (شهرداری آتن، شهرداری کیفیسیا، شهرداری

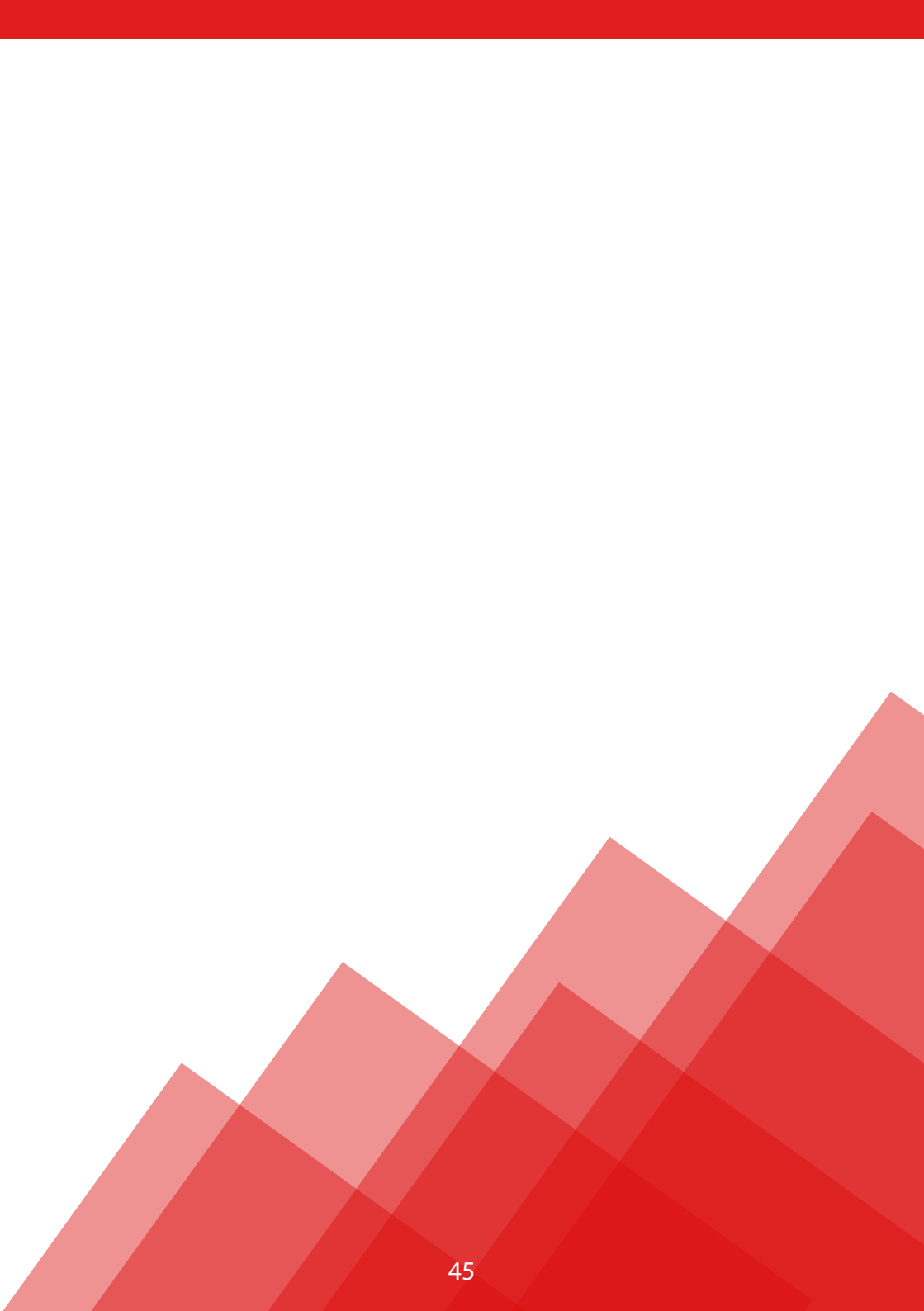
تسالونیکي، شهرداری هراکلیون، شهرداری ماروسی، شهرداری ایلون و شهرداری سنت دیمیتریوس و غیره).

- گروه های محلی کلیسای ارتودوکس یونان به صورت داوطلبانه آموزش زبان های خارجی را برگزار می کنند (کلیسای سنت آنتونی واقع در آنو پاتسیسیا، کلیسای حضرت الیاس در پانگراتی و غیره).
- سازمان های غیر دولتی و غیر انتفاعی دیگر، که دوره های آموزش زبان های خارجه را سازماندهی می کنند (سازمان مأموریت، انجمن یونانی زنان دانشمند، و غیره).



لینک های مفید:

۱. [/http://www.didaskaleio.uoa.gr](http://www.didaskaleio.uoa.gr)
(مؤسسه زبان های خارجه دانشگاه ملی آتن)
۲. <https://www.goethe.de/de/index.html>
(مؤسسه آلمانی گوته)
۳. <https://www.britishcouncil.gr>
(British Council)
۴. [/http://www.ifa.gr/el](http://www.ifa.gr/el)
(مؤسسه فرانسه)
۵. <https://atenas.cervantes.es/gr/default.shtm>
(مؤسسه اسپانیایی سروانتس)
۶. <https://www.alfavita.gr/dorean-mathimata>
(شبکه آموزش انفورماتیک یونان)



۳.۴ بورس های تحصیلی و مقررات

«روش ها و تکنیک ها آموزش داده نمی شوند، بلکه فرد با تحقیق و جستجو آنها را می آموزد.»
پیر اگوست رنوآر، ۱۸۴۱-۱۹۱۹، نقاش فرانسوی



امروزه، عدم وجود منابع مالی و نیاز به داشتن شغل، به مانعی ثابت در ادامه تحصیل تبدیل شده است. با این حال، به واسطه بورس های تحصیلی و کمک های خیریه، فرصتهایی برای تحصیل هنوز هم وجود دارند. بورس تحصیلی به عنوان کمک مالی به دانش آموزان و دانشجویانی اهدا می گردد که بر اساس عملکرد تحصیلی خود، آن را دریافت می کنند. هدف یک بورس تحصیلی پشتیبانی دانش آموز از نظر مالی می باشد تا از این طریق تلاش او را مورد تقدیر قرار داده و او را یاری کنند. معیارهای اهدای بورس تحصیلی، شامل نمرات، به عنوان شاخصی از عملکرد تحصیلی او، مدرک زبان خارجی، کشور مبدأ، وضعیت مالی و عملکرد او در دپارتمان مربوطه خاص که بورس در آنجا اعلام گردیده است، می باشد. بورس های تحصیلی جهت تسهیل تحصیل در کشور محل اقامت و یا خارج، تدارک دیده شده اند.

سه نوع بورس تحصیلی وجود دارد:

بورس های تحصیلی دولتی

بنیاد بورس های تحصیلی دولتی به گروه های اجتماعی آسیب پذیر، بورس های تحصیلی را در مقاطع زیر لیسانس، در قالب دستمزد ماهانه، به دانشجویان اهدا می کند تا از نظر مالی به دانشجویانی که به مؤسسات آموزش عالی یونانی، آکادمی های کلیسایی و آکادمی های هنرهای زیبا پیوسته اند، یاری رسانند. بورس های تحصیلی دولتی نیازهای مسکن، غذا و زندگی دانشجویان را پوشش می دهند. اطلاعات مربوط به تکمیل مدارک و شرایط اهدای بورس تحصیلی توسط وزارت آموزش و امور اجتماعی و مخصوصاً به وسیله اداره اطلاعات شهروندان (GEPO) ارائه شده است، که اطلاعات و مراحل موضوعات تحصیلی را به صورت شخصی، آنلاین و تلفنی، در اختیار عموم قرار می دهد (شماره تلفن مرکزی ۱۵۵۰).

بورس های تحصیلی غیر دولتی

به علاوه، بسیاری از بورس های تحصیلی غیر دولتی، توسط سازمان های غیر دولتی، مؤسسات اروپایی، سازمان های غیر انتفاعی و اوقاف، برای مقاطع تحصیلی لیسانس و بالای لیسانس در نظر گرفته شده است؛ مانند:

بنیاد بنیاد استاوروس نیارچوس

(/https://www.snf.org)

بنیاد اوناسیس

(https://www.onassis.org/initiatives/scholarships/greek-scholars)

بنیاد فولبرایت

(https://www.fulbright.gr/en/scholarships-for-greek-citizens)

بنیاد منافع عمومی جان لاتسیس

(https://www.latsis-foundation.org/eng/scholarships)

بنیاد ویلیام ودووری

(/https://lilianvoudouri.gr/chorigies-kai-ypotrofies)

بنیاد کوگالیاس

(https://www.kokkalisfoundation.gr/sponsorships)

بنیاد بودوساکی

(/https://www.bodossaki.gr/en/initiatives/scholarships)

برنامه آموزشی مودوس اراسموس

https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/opportunities/individuals/students/erasmus-)

(mundus-joint-master-degrees_en

اوقافی که توسط مؤسسات آموزشی مدیریت می شوند؛ از جمله این مؤسسات میتوان به مدرسه هنرهای زیبای آتن، دانشگاه ارسطو تسالونیک، دانشگاه فنی ملی آتن، دانشگاه اقتصاد و تجارت، دانشگاه ملی آتن و دانشگاه یانینا، اشاره کرد. برخی دیگر از میراث وقف شده مردم به صورت غیر مستقیم مدیریت می شوند و متعلق به بخشداری ها هستند و بورسیه های تحصیلی را به دانش آموزان شهر و روستای منطقه مربوطه اهدا می کنند. سازماندهی این بودجه ها توسط دبیرخانه های آموزشی منطقه ای انجام می شود.

دبیرخانه عمومی ورزش، هر ساله بورس هایی را به ورزشکاران، دانش آموزان و دانشجویان اهدا می کند (http://gga.gov.gr/).

اوقاف تحت مدیریت آکادمی آتن (http://www.academyofathens.gr/en/scholarships)

بورس های تحصیلی کالج خصوصی

بورسیه های تحصیلی توسط کالج های خصوصی نیز اهدا می گردند. برای مثال، دانشجویان ممکن است شرایط لازم را برای دریافت بورس های تحصیلی داشته باشند، که توسط افراد خیر به کالج آمریکایی در یونان اختصاص داده شده است (بورس های تحصیلی کالج). شروط لازم جهت دریافت این بورسیه ها، بر پایه ی معیارهای اهدا کنندگان آن می باشد (برای مثال مبدأ جغرافیایی، علایق یا عملکردهای آکادمیک، فعالیت های مشترک درسی و غیره)، و همچنین معیارهای دیگر که توسط کالج ها تعیین می گردند.

بورسیه ها معمولاً بر طبق معیارهای ذیل اهدا می گردند:

معیارهای آکادمیک: بورس هایی که بر اساس شایستگی در عملکرد تحصیلی دانشجویان می باشد.

معیارهای مالی: بورس هایی که بر اساس نیازهای مالی می باشند.

معیارهای اجتماعی: بورس هایی که بر اساس نیازهای مالی ناشی از شرایط خاص باشد (وضعیت تأهل، معلولیت، خدمت سربازی).

لینک های مفید:

۱. [/https://iky-ypotrofies.it.minedu.gov.gr](https://iky-ypotrofies.it.minedu.gov.gr)

(ارسال آنلاین فرم های درخواست بورس های تحصیلی برای مقاطع بالاتر از لیسانس)

۲. [/https://www.minedu.gov.gr](https://www.minedu.gov.gr)

(وزارت آموزش و امور مذهبی)

۳. <https://www.acg.edu/admissions/undergraduate-admissions/admission-process/greek->

[/students/financial-assistance/scholarships-for-entering-students](https://www.acg.edu/admissions/undergraduate-admissions/admission-process/greek-students/financial-assistance/scholarships-for-entering-students)

(کالج آمریکایی یونان)

۳. ۵ نیازهای یادگیری خاص

«ما فقط به این خاطر حرف نمی‌زنیم که به مردم بگوییم که چطور می‌اندیشیم، بلکه به خودمان نیز می‌گوییم که چطور فکر می‌کنیم. تکلم بخشی از اندیشه است»
اولیور ساکس، ۱۹۳۳-۲۰۱۵، متخصص انگلیسی مغز و اعصاب و مورخ علم

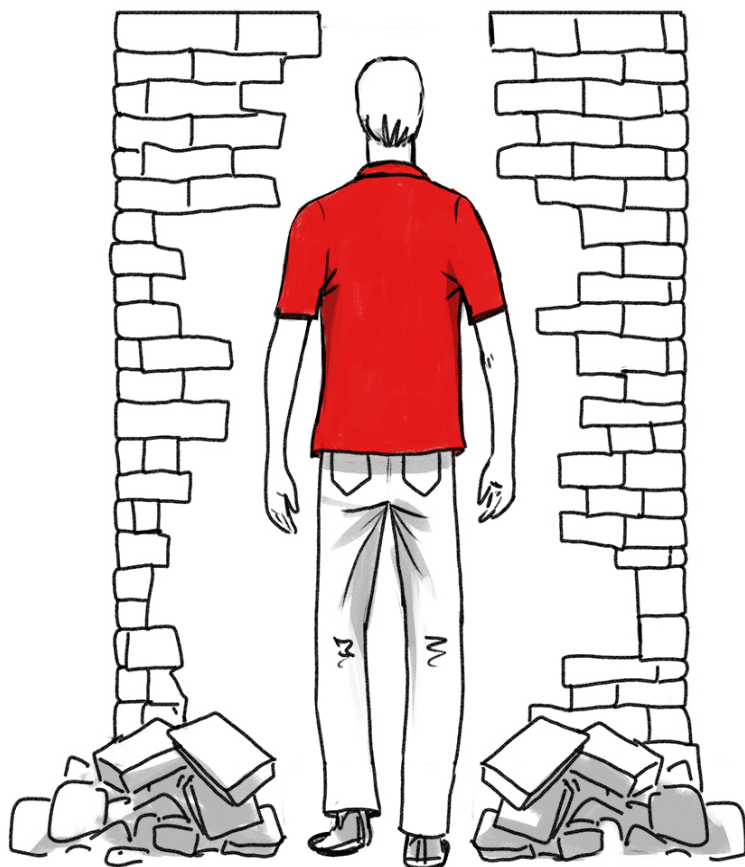
برخی اوقات ممکن است تکلم و صدا با مشکل مواجه شده (دیسلکسیا، دیس آرتریا و غیره)، و مانند دیگر اختلالات رشدی و عاطفی دیگر، مانع انجام فعالیت‌های عادی روزمره می‌شود. دو شاخه‌ی علمی برای درمان اختلالات ذکر شده، که می‌توانند باعث به وجود آمدن محرومیت‌های اجتماعی گردند، وجود دارد: ارگوتراپی یا کار درمانی، که با استفاده از تمرینات فیزیکی به عنوان یک دوره درمانی جهت رفع اختلالات، صورت می‌پذیرد؛ و لوگوتراپی یا گفتار درمانی از طریق افزایش مهارت‌های تکلم انجام می‌گیرد.

بیشتر مراکز گفتار درمانی و کار درمانی، با تمام صندوق‌های بیمه تامین مالی، که امکان صدور رسید پولی را جهت پوشش هزینه‌های درمانی دارند، همکاری می‌کنند. در این گونه موارد، بایستی نظر پزشکی قبلی توسط مدیر یک کلینیک دولتی یا بیمارستان دانشگاه، نوع بیماری و نیاز به درمان را تایید کند.

به علاوه، ارزیابی‌های گفتار درمانی و کار درمانی، توسط خدمات صلاح منطقه‌ای و کلینیک شهرداری‌ها تهیه شده‌اند، که با هدف افزایش سلامت عمومی و همبستگی اجتماعی، انجام می‌گیرد (شهرداری آتن، شهرداری تسالونیک و غیره).

واژه‌ی لوگوتراپی از دو کلمه یونانی «لوغوس» به معنای واژه، و «تراپی» به معنای درمان گرفته شده است، و توسط روانپزشکی به نام ویکتور فرانکل ابداع شده است. لوگوتراپی بر اساس این پیش فرض می‌باشد که نیروی اصلی انگیزشی فرد، یافتن معنا در زندگی است. بر طبق گفته فرانکل، انسان می‌تواند مفهوم زندگی را به سه روش مختلف دریابد:

۱. به وسیله خلاقیت
۲. از راه تجربه روابط انسانی
۳. از راه اتخاذ یک نوع نگرش خاص در هر شرایط ممکن. با شناخت موقعیتی که ما خود را در آن می‌بینیم، قادر خواهیم بود که موانع را از سر راه خود برداریم.



لینک های مفید:

۱. [/http://www.logopedists.gr/logopedists](http://www.logopedists.gr/logopedists)

(انجمن گفتار درمانان یونان)

۲. [/http://www.ergotherapists.gr/site](http://www.ergotherapists.gr/site)

(انجمن یونانی کار درمانان)

۳.۶ بازار کار

« آنان گنج را در کار و صنعت خود یافته بودند»
ایسوپ، ۶۲۰-۵۶۴ قبل از میلاد، نقال و داستان نویس یونانی

کار و ارزش آن، جنبه حائز اهمیتی در زندگی انسان معاصر می باشد، به شیوه ای که افراد خود را به وسیله کارشان معرفی می نمایند. اشتغال با تمام چیزهایی که ما در گذشته به دست آورده ایم در ارتباط است، و به همان صورت، به چیزهایی که ما می خواهیم در آینده بدست آوریم، ارتباط دارد. جدای از حصول اطمینان در مورد رفع نیازهای اولیه زندگی، اشتغال باعث رشد فکری افراد از طریق بروز توانایی های خلاقانه شان، در حرفه ای که در آن مشغول بکار هستند می شود.

برای اشتغال قانونی در یونان نیاز به داشتن شماره ثبت مالیاتی (آفمی)، و شماره تامین اجتماعی (آمکا) می باشد. به علاوه، افراد زیر ۱۵ سال نیز حق داشتن کار به صورت قانونی دارند، و بایستی مطابق با مدت زمانی باشد که والدین یا سرپرستانشان در فرم رضایت نامه کاری ذکر کرده اند.

در صورتی که این امر امکان پذیر نباشد، دادگاه های یونان می توانند بر سر این موضوع تصمیم بگیرند و مجوز کار را برای این افراد صادر کنند. بعضی مواقع، دفترچه ای که سوابق بیمه فرد در آن ثبت شده است، از طرف کارفرما درخواست می شود. در صورتی که کارفرما عوض شود، آوردن رضایت نامه جدید الزامی می باشد. نهادهای تامین اجتماعی بر روابط اشتغال نظارت می کنند.

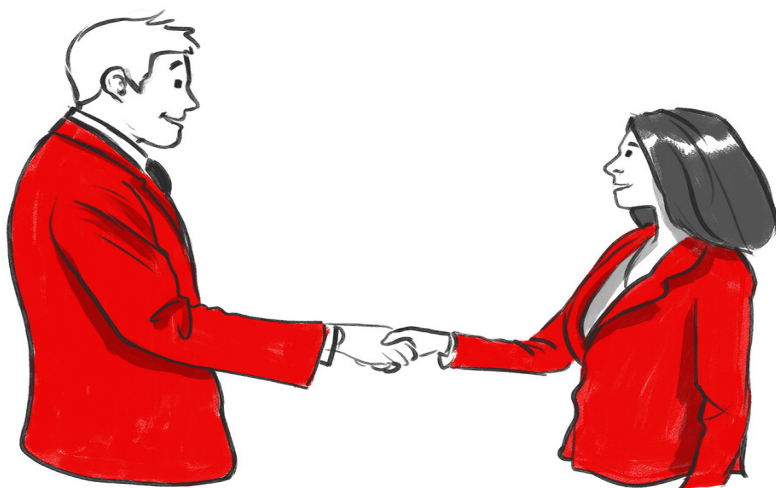
علاوه بر این، جوانان بالای ۱۵ سال که به طور مداوم به دنبال کار می گردند، می توانند در سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) ثبت نام کنند و از مزایای ذیل بهره مند شوند:

- حق دریافت حقوق بیکاری در صورت اخراج از کار
- پیشنهاد ها و معرفی منابع کاری
- پیشنهاد هایی در رابطه با برنامه های آموزشی

دوره های آموزشی که دیده است و تهیه رزومه کاری خوب، بستگی دارد. قرارداد کاری و عملکرد فرد در بازار کار، نقش مهمی را در حرفه تخصصی افراد ایفا می کند.

آماده سازی جهت ورود به بازار کار:

دوره های آموزشی تقویت مهارتها جهت ورود به بازار کار، دارای اهمیت بسیاری می باشند. اساساً این دوره های آموزشی، همانند خلق یک استراتژی بر طبق نیازهای بازار کار می باشد. نقطه شروع برای رسم یک استراتژی حرفه ای، ثبت شایستگی های فردی بر اساس سولات ذیل می باشد:



۱. نقاط قوت و اولویت های شخصی من چیست (برای مثال: نوشتن، ریاضیات)؟
۲. دانش عملی و مهارت های من کدام اند (برای مثال: کامپیوتر، مدیریت خانه)؟
۳. دانش نظری و مدارک تحصیلی من کدام اند؟
۴. آیا هر گونه سابقه کاری را دارم؟
۵. شرایط و استانداردهایی که از یک موقعیت شغلی دارم چیستند (کار پاره وقت، کار تمام وقت)

بعد از آن، اطلاعات مربوط به تخصص ها و حرفه های خاص بایستی ارائه گردد. به وسیله این اطلاعات، کارمند یا کارگر بالقوه به سوی بازار کار راهنمایی خواهد شد. موقعیت های کاری را می توان در قسمت آگهی های روزنامه ها، خدمات مشاوره مراکز آموزش کاری (KEK)، دبیرخانه عمومی یادگیری مادام العمر، سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) و همچنین از طریق آشنایان و دوستان، پیدا کرد. متورهای جستجوی آنلاین نیز به شما در پیدا کردن موقعیت های کاری در بخش خصوصی که ممکن است در بخش عمومی موجود نباشد، کمک خواهند کرد.

بنابراین، صلاحیت های متناسب فردی با شرایط یک شغل، می تواند منجر به شناسایی پیشینه ی تحصیلی فرد، و دیگر نیازمندی ها و نهایتاً تعیین کننده نوع دوره آموزشی خواهد بود که فرد بایستی ببیند.

در جستجو برای انواع مختلف دوره های آموزشی بایستی به سوالات زیر پاسخ داده شود:

۱. فرصت های تامین بودجه دوره های آموزشی کدامند؟
۲. چه نوع از فرصت های کارآموزی در زمینه آموزش پیشنهاد داده شده است؟
۳. دانش و مهارتهایی که لازمه بازار کار می باشند کدام اند؟

به این سوالات، توسط نهادهای ذیصلاح در زمینه تحصیلات و آموزش جایگزین، پاسخ داده شده است؛ مانند:

و در نهایت، رزومه (CV) یکی از مهمترین ابزارها برای افراد جویای کار و همچنین برای دریافت بورس ها و برنامه های تحصیلی در دانشگاه ها می باشد. رزومه شامل ارائه ای کامل از دانش فرد، مهارتها و سوابق کاری اوست. راهنمایی های پایه برای نوشتن یک رزومه به صورت ذیل می باشند:

- ظاهر و ساختار مناسب رزومه به منظور ارائه مشخصات و شایستگی های فرد، تا حد امکان.
- ارائه سوابق تحصیلی و حرفه ای فرد
- ارائه هدفمند مهارتها برای موقعیت شغلی مورد نظر
- اشاره به علایق و فعالیت های عمومی فرد که جنبه های مهم دیگری را اثبات می کند (برای مثال: کار داوطلبانه، کامپیوتر)
- اضافه کردن توصیه نامه ها از طرف کسانی که فرد دارای پتانسیل را تضمین می کنند.

اگر فرد جویای کار از طریق تلفن به آگهی کار پاسخ می دهد بایستی:

دلایل خاص خود در اقدام برای شغل مورد نظر را برای کارفرما توضیح دهد و در نتیجه نشان دهد که وی با اشاره به برخی از تجربیات شغلی قبلی و مشابه، و یا دوره های کارآموزی که گذرانده است، نیازهای شرکت را درک می کند.

- دلایل خاص خود در اقدام برای شغل مورد نظر را برای کارفرما توضیح دهد و در نتیجه نشان دهد که وی با اشاره به برخی از تجربیات شغلی قبلی و مشابه، و یا دوره های کارآموزی که گذرانده است، نیازهای شرکت را درک می کند.
- توجه کارفرما را از طریق برجسته کردن شایستگی ها به خود جلب کند. برای مثال، میتوان به برخی از فعالیت های فوق برنامه از جمله پیشاهنگی اشاره کرد، که نشان دهنده شایستگی هایی از جمله روحیه تیمی و کار سازمانی فرد است.
- متقاعد کردن کارفرما به صورتی که او بهترین شخص مورد نظر برای موقعیت کاری موجود، از طریق ارسال سریع رزومه و پیگیری جلسه حضوری.

ادغام در بازار کار

قرارداد کاری توافقی است بین دو طرف «کارفرما» و «کارمند»، که حقوق و مسئولیت های طرفین را در قالب یک معامله مشخص می کند. بالاخص، کارمند وظیفه ارائه کار خود به کارفرما را دارد، در حالی که وظیفه اصلی کارفرما پرداخت حقوق به کارمند می باشد. قرارداد کار جمعی (CLA) شرایط و ضوابط کارمندان در محل کار را تنظیم می کند (دستمزدها، مزایا، وظایف کارمندان و کارفرما؛ و همچنین اغلب شامل قوانین مربوط به روند حل یک اختلاف می باشد) و همچنین شامل موارد مربوط به تامین اجتماعی است. به علاوه، امکان عقد یک قرارداد پروژه ای در مواقعی

که پیمانکار متعهد می شود مقدار مشخصی از کار را برای کارفرما انجام دهد، وجود دارد.

کمترین دستمزد برای کارمندان تمام وقت کمتر از ۲۵ سال ۵۱۰,۹۵ یورو تعیین شده است، در حالی که برای کارهای صنعتی، حداقل دستمزد ۲۲,۸۳ یورو در روز می باشد. در مواردی که بر خلاف قرارداد عمل شود، کارمند می تواند شکایت خود را به بازرسی کار یونان (SEPE) ببرد. اگر یک دوره آزمایشی از طرف کارفرما درخواست شود تا مشخص کند که آیا کارمند توانایی های لازم را برای کار دارد، بایستی یک قرارداد کاری با مدت زمان مشخص شده تعیین گردد. قرارداد موقت - در صورت خاتمه - یا با یک قرارداد دائمی جایگزین خواهد شد، و یا توسط کارفرما به دلایلی مانند عدم شایستگی کارمند در کار، فسخ خواهد شد. تحت هیچ شرایطی اشتغال و بیمه اعلام نشده مجاز نمی باشد.

ماندن در بازار کار:

بازار کار امروزه به پیشرفت پیوسته اطلاعات و تحقیقات، به عنوان موضوعاتی که در رابطه با یادگیری مادام العمر و آموزش های حرفه ای مداوم هستند، پرداخته است. یادگیری مادام العمر، به آموزش و زمینه های آموزش تکمیلی، با هدف افزایش مهارتها و شایستگی های اشخاص در بازار کار، پرداخته است. آموزش حرفه ای به حفظ سطح اشتغال بالا کمک می کند.

شهرداری های کشور یونان، همراه با نهاد یادگیری مادام العمر (KDVM)، در حال طراحی برنامه هایی آموزشی در ارتباط با محیط منطقه ای و فراتر از آن، هستند. هدف این برنامه ها حفظ جایگاه فعلی شغل، کاهش شکاف دیجیتالی بین جوانان و بزرگسالان، تسریع روند اشتغال و ارتقای شرایط محیط کاری می باشد. برنامه های سراسر کشور بر روی حوزه های ذیل متمرکز خواهند کرد:

- اقتصاد و کار آفرینی
- کیفیت زندگی و محیط اطراف
- تکنولوژی های جدید
- زبان و ارتباطات
- مهارتها و فعالیت های اجتماعی
- فرهنگ و هنر
- برنامه های گروه های اجتماعی آسیب پذیر

به علاوه، برنامه های آموزش حرفه ای دارای اهمیت زیادی هستند و هدف از آن، کمک به کارمندان جهت سازگار کردن مهارتهایشان، برای تغییر نیازمندی های بازار کار، می باشد. مجریان آموزش مداوم حرفه ای، برنامه های استاندارد یکنواختی را با هدف اعتبارسنجی و شناخت محتوای آنها در بازار واقعی اجرا می کنند. مراکز آموزش حرفه ای خصوصی و دولتی در حال طراحی، سازماندهی و اجرای برنامه های مداوم آموزش حرفه ای برای افراد شاغل، بیکاران، فارغ التحصیلان تمام سطوح آموزش در بسیاری از زمینه ها از جمله کشاورزی، اقتصاد و فناوری، هستند.

اقدامات اتحادیه اروپا برای ارتقاء سطح شغلی جوانان، شامل استاندارد رزومه ی Europass می باشد؛ این رزومه شامل مجموعه ای از اسناد است که به کارمندان آینده نگر کمک می کند تا مهارت ها و مدارک خود را با استفاده از قالب

استانداردی که در سراسر اروپا اعمال می شود ارائه دهند. بنابراین، شناخت و تشخیص آسانتر مهارتها توسط کارفرمایان، و همچنین توانایی اقدام برای یک موقعیت کاری در یک کشور دیگر، برای شهروندان اروپایی، فراهم شده است.

لینک های مفید:

۱. <https://www.e-dimosio.gr>
(موقعیت های شغلی در بخش عمومی)
۲. <https://www.diorismos.gr>
(مدارک، قرار ملاقات، استخدام و رقابت های ASEP)
۳. http://www.asep.gr/webcenter/faces/oracle/webcenter/page/scopedMD/s3eab32ab_wc.&42_19vj4ggq349=0ef74565e04d/PortalHome.jspx?_adf.ctrl-state_1f8b_478a_c911!#29815021055611682=2Fasep&_afLoop%2Fspaces%=contextURL
(موارد استخدام خاص)
۴. <http://www.oaed.gr>
(سازمان اشتغال نیروی انسانی)
۵. <http://www.gsae.edu.gr/en>
(دبیرخانه عمومی آموزش مادام العمر)
۶. <https://www.kariera.gr>
۷. <https://www.careerjet.gr>
۸. <https://ageliesergasias.gr>
(وب سایت هایی در رابطه با اشتغال در بخش خصوصی)
۹. <https://europass.cedefop.europa.eu>
(نوشتن آنلاین رزومه اتحادیه اروپا)
۱۰. <https://europa.eu/youreurope/citizens/work/finding-job-abroad>
(پیدا کردن شغل در خارج)
۱۱. <https://www.kepea.gr>
(مرکز اطلاعات برای افراد شاغل و غیره شاغل)
۱۲. <http://www.sepenet.gr/liferayportal/archike>
(بازرسی بازار کار یونان)



روز

4

مدیریت زندگی روزانه

۴. ۱ مَسْکَن

«من خانه ای را دوست دارم که هیچ وقت شاهد افراط و تفریط گرایی در آن نباشم، بلکه هر چیزی که لازم باشد را در آن بیابم»

پیتاکوس مولیتینی، ۶۵۰-۵۷۰ قبل از میلاد، یکی از هفت حکیم مشهور یونانی



یکی از مهمترین سؤالاتی که هنگام آماده سازی برای دوران بزرگسالی ایجاد می شود ، تعیین محل اقامت جدید است. با توجه به اینکه برنامه ی زندگی شخصی هر کس متفاوت است، به همین دلیل گزینه های مختلفی پیش رو است.

در پاسخ به این سوال که «**من چگونه می توانم مَسْکَن مناسب پیدا کنم؟**» راه های زیادی برای این کار فراهم می باشد.

تبلیغات بنگاه های معاملاتی املاک

روزنامه هایی از قبیل “Xrisi Eykairia” در دسترس هستند که در آنها تبلیغات بنگاه ها موجود می باشد، و همچنین وبسایت هایی از قبیل “املاک Xrisi Eykairia” که شامل اطلاعاتی با جزئیات و عکس هایی از آپارتمان های آماده برای اجاره و دیگر لوازم مورد نیاز در هر منطقه، در دسترس می باشند. اولویت جوانان برای مَسْکَن دو معیار اصلی می باشد؛ زندگی در منطقه ای که امنیت و زندگی فعال اجتماعی در آن در جریان باشد، و همچنین به دانشگاه هایشان نزدیک باشد.

انجمن Panhellenic برای حمایت از مستأجران کمک های قابل توجهی را از جمله راهنمایی های اولیه در مورد بنگاه های املاک و مستغلات، ارائه داده است.

برای مثال:

مستأجران آینده نگر بایستی:

- خانه را به طور کامل بررسی کنند تا هر آسیب احتمالی را شناسایی و به صاحبخانه گزارش دهند.
- تمام قبض های پرداخت نشده احتمالی قبلی را بررسی کنند.
- از اجاره ی زیرزمین، اتاق زیر شیروانی و ساختمان های قدیمی پرهیز کنند.
- در پی انعقاد قراردادهایی بین دو طرف با حداقل دوره زمانی 3 سال باشند.
- پاداش و حق کمیسیون کارگزاران املاک و مستغلات فقط در صورت تکمیل قرارداد اعمال می شود.
- حق اجاره نباید بیشتر از 30% درآمد باشد.

در مورد زندگی اشتراکی، بایستی هم مزایا و هم چالش هایی که ممکن است به وجود بیاید را در نظر گرفت. زندگی مشترک با یک دوست یا همکار، اشتراک هزینه ها و کارهای خانگی، اقدام به خرید مشترک برای خانه و همچنین ارزش همراهی که باعث ایجاد امنیت و اطمینان می شود، برخی از جنبه های مثبت زندگی مشترک را تشکیل می دهد. از طرف دیگر، به اشتراک گذاشتن خانه با شخص ناشناسی که علاقتان با هم مطابقت ندارد، ممکن است مشکل ساز باشد.

خوابگاه دانشگاه:

در طول ترم، دانشجویان حق پذیرش و اسکان در خوابگاه های دانشگاه را دارند. دبیرخانه مربوطه وظیفه انتخاب میزبان را براساس معیارهای اجتماعی و مالی بر عهده دارد. درخواست های اسکان در خوابگاه در همان خوابگاه های مربوطه موسسات عالی فوق الذکر، بررسی می شود.

برنامه های اسکان رایگان توسط سازمان های غیر دولتی

برخی از سازمان های غیر دولتی هستند که برنامه های اسکان رایگان را برای دانشجویان، در خوابگاه های خصوصی تدارک دیده اند.

به عنوان مثال، برنامه اسکان رایگان توسط انجمن مسیحی زنان جوان (XEN) برای دانشجویان زن که با مشکلات مالی مواجه شده اند، مدرسه شبانه روزی Amalieion برای دانش آموزان دختر یتیم که یکی و یا هر دو والدین شان در قید حیات نباشند، و همچنین اطلاعات پانسیون مدرسه شبانه روزی دانش آموزان مسیحی که توسط جنبش دانش آموزان مسیحی، اجرا می شود.

من آن را چطوری پیدا کنم؟

کمک هزینه مسکن

کمک هزینه مسکن یک طرح رفاهی برای خانوارهایی است که در مسکن اجاره ای زندگی می کنند و یا متحمل هزینه خدمات وام مسکن اول می شوند. از میان ذینفعان می توان به بزرگسالانی اشاره کرد که به تنهایی زندگی می کنند اما در گروه دانشجویان بزرگسال نیستند که در کالج های دانشگاه یا مدارس و یا مؤسسات آموزش فنی و حرفه ای تحصیل

می کنند. به همین دلیل واجد دریافت این کمک هزینه می باشند. و به همین ترتیب، دانشجویان خارجی کشور دیگری از اتحادیه اروپا نیز می توانند از این وام ها بهره ببرند. فرم های درخواست را می توان بصورت آنلاین، به وزارت کار یا مراکز خدمات شهروندی ارسال کرد و در آنجا به متقاضیان کمک می کنند تا فرم های خود را پر کنند.

چگونه آن را حفظ کنیم؟

قبوض خدمات شهری

اگر فرد جوانی تصمیم بگیرد که یک خانه را اجاره کند، بایستی تمام امتیازات برق، آب، تلفن، گاز طبیعی و گرمایش اشتراکی ساختمان را به اسم و حساب بانکی خود انتقال دهد. شماره ثبت مالیاتی (آفمی) و قرارداد خانه، مدارک لازم برای انتقال امتیازات خدمات شهری به حساب مستاجر می باشند.

شرکت های خدمات شهری عمومی متعلق به دولت می باشند و وظیفه ی آنها شکل دهی کنترل و سازماندهی عمومی می باشد. آنها خدماتشان را با قیمت هایی که هزینه های این خدمات را پوشش می دهد عرضه می کنند، و این قیمت ها در بازار آزاد تعیین نمی گردند. بسیاری از این شرکتها برای پشتیبانی از گروههای آسیب پذیر مصرف کننده اجتماعی، فاکتورهای خاص اجتماعی ایجاد کرده اند.

در عین حال، خانواده هایی که درآمد پایین دارند، حق دریافت کمک هزینه سوخت گرمایشی را دارند. فرم های درخواست این کمک هزینه به صورت آنلاین و از طریق پورتال شبکه مالیات، از طریق شماره ثبت مالیاتی (آفمی)، پُر می گردند.

شرکت هایی از جمله شرکت گاز طبیعی یونان، یا سازمان ارتباطات، گروه OTE، فاکتورهای ویژه ای را برای دانشجویان و بیکارانی که در سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) ثبت نام شده اند، در نظر گرفته است.

امور مربوط به خانه

سرانجام، موضوع مهم دیگر، نگهداری از خانه و امورات مربوط به آن است. برخی از این امور را بایستی به صورت روزانه انجام داد، و برخی دیگر را می توان در طول یک هفته، و بقیه ی امور را می توان در یک بازه ی زمانی طولانی تر انجام داد. مواد شوینده مدرن، بسیاری از کارهای خانگی را ساده تر کرده اند. برخی از مثال های بارز این امور به صورت ذیل می باشند:

- ما بایستی هر روز هوای خانه را تهویه کنیم، تختخواب را مرتب کنیم، هیچ وقت ظرف ها را نشسته رها نکنیم و آشغال ها را همیشه بیرون ببریم.
- یک بار در هفته باید کف خانه را تمیز کنیم، لباس های را در ماشین لباسشویی ببندازیم، ملافه ها و حوله ها را عوض کنیم و اتو بکشیم و سرویس بهداشتی را تمیز کنیم.

- در طول ماه باید برخی از روزها را به تمیز کردن پنجره ها و وسایل خانگی مانند اجاق گاز یا یخچال بپردازیم و گرد و غبار زدایی بکنیم.
- ما باید مقدار مناسبی از زمان را برای لیست خرید از سوپر مارکت و خرید ماهانه اختصاص دهیم. با سازماندهی مسئولیت هایی از این قبیل، ما زمان و پول مان را ذخیره کرده ایم، چون منابع خود را برای کالاهای غیر ضروری از قبیل خرید یک جفت شلوار جین، هدر نداده ایم. ما همچنین باید در ذهن داشته باشیم که راه حل های زیاد رژیم های غذایی هستند که باعث می شوند از خوردن فست فودها دوری کنیم.

گام هایی برای داشتن یک خانه تمیز:

1. سعی کنید فقط وسایل لازم را در دسترس داشته باشید و مابقی آنها را در کشوها و کابینت ها قرار دهید تا امر تمیز کاری آسانتر شود.
2. آیا می خواهید که دیوار ها را تمیز کنید؟ یک چهارم فنجان جوش شیرین را همراه با یک نصف فنجان سرکه در سطل آب ریخته و دیوار ها را از پایین با بالا، به صورتی که روی کف زمین چکه نکند و باعث ایجاد لکه نشود، تمیز کنید.
3. پرده حمام خود را در ماشین لباسشویی بیاورید و آن را روی برنامه شستشو با آب سرد تنظیم کنید. اگر لکه هایی روی پرده حمام وجود دارند، آن را در یک لگن پر از آب انداخته و پنج قاشق سرکه را در آن بریزید.
4. مقداری نمک را به کاشی های حمام اضافه کرده و آنها را با اسفنج و با چند قطره سرکه و جوش شیرین بشوید.
5. آیا یخچال شما بو می دهد؟ بعد از تمیز کردن داخل آن، مقداری قهوه را در نعلبکی ریخته و در بخچال قرار دهید.
6. لکه های موجود روی فرش ها را با آب ولرم، کمی مواد شوینده و چند قطره سرکه، برس بزنید.
7. بوهای ناخوشایند داخل فر را با شستشو بوسیله یک لیوان آبلیمو و جوش شیرین، از بین ببرید.

لینک های مفید:

1. [/https://en.spitogatos.gr](https://en.spitogatos.gr) (آگهی های بنگاه های مشاورین املاک)
2. [/http://www.pasype.gr](http://www.pasype.gr) (انجمن حمایت از مستاجرین یونان)
3. [/https://stegastiko.minedu.gov.gr](https://stegastiko.minedu.gov.gr) (کمک هزینه اسکان دانشجویان) <https://www.xen.gr>
4. <https://amalieion.gr> (انجمن زنان مسیحی جوان ، برنامه ی مسکن رایگان برای دانشجویان دختر)
5. <https://www.dei.gr/en/oikiakoi-pelates/eualwtoi-pelates-kai-koinwniko-oikiako-timologio> (مدرسه شبانه روزی آمالیون، خوابگاه دانشجویی)

(شرکت برق عمومی کشور یونان)

۶. <https://www.eydap.gr/en/MyAccount/MyCurrentAccount>

(شرکت آب و فاضلاب آتن)

۷. <https://www.eyath.gr/?lang=en>

(شرکت آب و فاضلاب تسالونیک)

۸. [/http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsi-ma/petreleo-thermansis](http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsi-ma/petreleo-thermansis)

(اطلاعات در مورد کمک هزینه سوخت)

۹. <https://cookpad.com/gr?via=jp>

(انجمن آشپزی آنلاین)

۴.۲ مدیریت مالی و امور خانه

”وقتی که جوان بودم، فکر می کردم که پول مهمترین چیز در زندگی است؛ اکنون که پیر هستم، به این نتیجه رسیدم که درست فکر می کردم!“

اسکار وایلد، ۱۸۵۴-۱۹۰۰، نویسنده ایرلندی

کلمه Economy (به معنی اقتصاد) از ترکیب و ریشه کلمات “οἶκος” (خانگی) و “νέμω” (مدیریت کردن) گرفته شده است که در اصل به معنی مدیریت امور خانه می باشد. این محدوده محافظت، توزیع، تجارت، و همچنین مصرف کالاها و خدمات توسط عوامل مختلف می باشد. عناصر اصلی تشکیل دهنده مفهوم اقتصاد شامل موارد زیر می باشند:

شناخت منابع تولید درآمد (اشتغال)

انواع مختلفی از مزیت ها وجود دارند که از اشتغال نشأت میگیرند. مفاهیمی که وابسته به تولید درآمد قانونی هستند عبارتند از بازنشستگی آینده، معافیت مالیاتی به دلیل درآمد پایین و همچنین دریافت سود سهام اجتماعی و دیگر کمک هزینه ها.

حقوق:

حقوق یا دستمزد، مقدار ثابتی از پول می باشد که در ازای کار انجام شده توسط کارمند، از سوی کارفرما به وی پرداخت می شود. حقوق معمولاً در بازه های زمانی ثابت پرداخت می شود، به عنوان مثال، پرداخت ماهانه یک دوازدهم حقوق سالانه.

بازشناخت نیاز به برنامه ریزی و مدیریت مالی (بودجه ماهانه)

بودجه برنامه ای مالی می باشد که درآمد و هزینه های دوره زمانی مشخصی را تعیین می کند. در برنامه بودجه، همیشه بررسی مجدد و ارزیابی مداوم مورد نیاز است، زیرا غیر از جریان عادی نقدی مخارج، هزینه های غیرقابل پیش بینی، مانند آسیب دیدن یکی از لوازم خانگی، نیز ممکن است به بار بیاید.

جامعه مدرن یونان پی برده است که اعمال مدیریت مالی در زندگی روزمره یک امر ضروری می باشد. بنابراین می توان از اشتباهات و اقداماتی که منجر به از کنترل خارج شدن اوضاع و ایجاد شرایط استرس زا می شود، پرهیز کرد. وقت طلاست و ما بایستی آن را به بهترین شکل ممکن سازماندهی کنیم، به این صورت که:

۱. بودجه بندی یک امر بسیار مهم می باشد، به عبارتی تلفیق درآمد با مخارج ماهانه است.
۲. بسیار مهم است که پیگیر مشاوره حرفه ای برای اظهارنامه مالیاتی خود باشید تا از اشتباه پرهیز شود و از تخفیف مالیاتی بهره مند شوید.
۳. تحقیق در بازار جنبه ی بسیار مهمی می باشد. مخصوصاً امروزه با استفاده از اینترنت، مقایسه بین قیمت ها و خصوصیات دو کالا یا خدمات مشابه، آسان می باشد.
۴. همچنین ، اینترنت ابزار مهمی در جستجوی برنامه های یارانه ای و کارآفرینی مبتنی بر جامعه می باشد.
۵. سرانجام، بایستی مقیاس مشخصی برای مصارف در نظر گرفته شود، نه به این معنا که از تفریح، سرگرمی و یا غذاهای خوب دوری کنیم، بلکه همه چیز را در یک روال منظم تحت کنترل داشته باشیم.

شناخت معاملات پولی (اسکناس، سکه، کارت های اعتباری، حساب های بانکی)

تغییرات مالی اخیر که منجر به استفاده از کارتهای اعتباری شده اند که به حسابهای بانکی متصل هستند ، و بر لزوم یادگیری روشها ، مقررات و محدودیتهای مختلفی که معاملات پولی با آنها صورت می پذیرد، تأکید می کند.

کارت های اعتباری:

کارت اعتباری که با نام کارت بانکی یا چک کارت نیز شناخته می شود، یک کارت پرداخت از جنس پلاستیک می باشد که توسط مؤسسات مالی از قبیل بانک ها برای مشتری صادر می شود تا صاحب آن بتواند به حساب خود که توسط بانک برای او ایجاد شده است دسترسی داشته باشد. به علاوه، امکان پرداخت به صورت انتقال الکترونیکی پول و همچنین دسترسی به دستگاه های خودپرداز (ATM)، برای صاحب کارت فراهم می باشد.

کارت اعتباری با کارت پرداخت (Cash Card)، که می توان آن را به جای ارز نیز به کار برد، متفاوت می باشد. کارت اعتباری با کارت شارژ نیز فرق می کند، به این صورت که یک کارت اعتباری معمولاً شامل شخص ثالثی می شود که پرداخت را بر این اساس که اعتبار توسط خریدار جمع آوری و باز پرداخت می شود، انجام می دهد. در حالی که کارت شارژ ، پرداخت را تا تاریخ معوقه ای به تاخیر می اندازد. معمولاً افراد حقیقی با داشتن یک شغل ثابت و در رنج سنی 22-70 سال، می توانند کارت اعتباری داشته باشند. بهرحال، ممکن است که مدارک و شرایط خواسته شده توسط موسسات مالی، متفاوت از یکدیگر باشند.

بانک ها:

بانکهای تجاری سپرده های افراد ، مشاغل خصوصی ، سازمانهای دولتی و غیره را می پذیرند. سه دسته اصلی سپرده وجود دارد:

حسابهای جاری شامل حسابهای مربوط به معاملات روزمره شما هستند. آنها اغلب توسط دفترچه های چک منفرد اداره می شوند.

حساب پس انداز به حساب سپرده ای گفته می شود که رایج ترین شکل سپرده می باشد و مشتری هر زمانی که بخواهد قادر به انجام واریز و برداشت از حساب خود می باشد.

سپرده های مدت دار نوعی سپرده با مدت محدود می باشند. یعنی سپرده گذار می تواند پس از مدت معینی پولی را که سپرده گذاری کرده است، برداشت کند.

بانک های تجاری برای جذب سپرده گذاران، پاداش های مالی را به صورت بهره برای آنان در نظر گرفته اند. نرخ بهره بسته به مقدار سپرده، متفاوت می باشد. سپرده های مدت دار بیشترین نرخ بهره را دارند، در حالیکه حسابهای جاری دارای کمترین نرخ بهره هستند، و دلیل آن این واقعیت است که حسابهای جاری بکرات برای انجام معاملات مورد استفاده قرار می گیرند و تراکنش ها برای بانک هزینه بردار می باشد (کارمندان، استفاده از دستگاه ها، هزینه های ارتباطات و غیره).

شناخت محیط اقتصادی (بانک ها، بانکداری الکترونیکی، پرداخت های کارت، خدمات دستگاه های خودپرداز)

اکنون شبکه ای قدرتمند از معاملات مالی به واسطه ی محیط اقتصادی معاصر، انجام می گیرد که امکان برداشت و واریز پول از طریق دستگاه های خودپرداز (ATM)، و همچنین پرداخت قبوض و انتقال پول به صورت 24 ساعته به وسیله خدمات بانکداری الکترونیکی، را فراهم کرده است.

بانکداری الکترونیکی:

انتقال الکترونیکی وجوه، به سپرده گذار امکان انجام یک انتقال مالی از یک حساب بانکی به حساب بانکی دیگر، با استفاده از نرم افزارهای آنلاین کامپیوتری، و بدون مداخله یک بانکدار، را داده است.

دستگاه خودپرداز:

دستگاه خودپرداز (ATM) یک ابزار الکترونیکی ارتباط از راه دور می باشد که مشتریان مؤسسات مالی را قادر به انجام نقل و انتقالات مالی از قبیل برداشت از حساب، واریز، انتقال و یا بدست آوردن اطلاعات از حساب خود در هر زمان و بدون مداخله مستقیم کارمند بانک، می کند.

شناخت ریسک ها و جواز (وام ها و پس انداز)

در صورتی که شما نیاز به وجوه بیشتر پیدا کنید (به دلایلی مانند شهریه دانشگاه)، دو گزینه پیش روی شما قرار دارد، صدور یک کارت اعتباری و یا یک وام بانکی، که در هر دو صورت شما بایستی به موارد زیر را جهت تامین بودجه منابع مالی تان در نظر بگیرید:

- آیا برنامه ریزی دقیق و پس انداز می تواند جایگزین گرفتن وام شود؟
- آیا درآمد حال حاضر به اندازه ای کافی است که بتواند قسط وام ها را پرداخت کند؟
- در مواردی که در آمد من کافی نباشد، آیا جایگزین دیگری برای پرداخت وام خواهیم داشت؟



وام: اعطای وام یکی از فعالیت های اصلی موسسات مالی می باشد. وام گیرنده مسئول است که سود و مقدار اصلی وام را بازپرداخت کند.

معمولاً مبلغ وام در اقساط عادی و یا به صورت روش های دیگر بازپرداخت می شود، که در آن مبلغ اقساط با هم برابر می باشند. اعطای وام به طور کلی با هزینه هایی همراه می باشد، که در اصل، سود بدهی می باشد و وام دهنده را جهت اعطای وام بر می انگیزد.

از نظر قانونی تمام تعهدات و محدودیت ها در قالب قراردادی بین طرفین قید می شود که گاهی شامل ملزومات اضافه شده دیگر برای طرف وام گیرنده می باشد.

لینک های مفید:

[/https://www.apple.com/gr/ios/app-store](https://www.apple.com/gr/ios/app-store)

<https://play.google.com/store/apps>

(نصب برنامه های کاربردی برای امور مدیریت مالی)

<https://www.dikaiologitika.gr/eidhseis/aftodioikisi>

[diloseon-sto-dimo-ilioypolis](#)

(اطلاعات رایگان در مورد چگونگی سازماندهی اظهارنامه های مالیاتی شما)



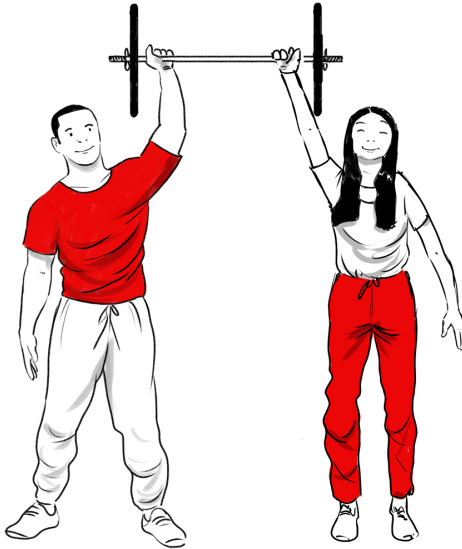
روح



کیفیت زندگی

۵. ۱ سلامت جسمانی

«پیشگیری بهتر از درمان است»



بر طبق گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO)، سلامت نه تنها عدم وجود بیماری یا ناتوانی، بلکه وضعیت سلامت کامل جسمی، روحی و اجتماعی است که به عواملی مانند محیط زندگی، محیط کار، روابط، اقتصاد و غیره بستگی دارد. در جامعه مدرن، مراقبت های بهداشتی شامل پیشگیری و درمان بیماری ها می باشد.

پیشگیری:

پیشگیری اشاره به دوری فعالیتهایی دارد که در نهایت می توانند به سلامتی انسان آسیب برسانند. چنین فعالیتهایی شامل موارد زیر است:

- استفاده از مواد اعتیاد آور مانند مواد مخدر، الکل و سیگار
- عادات مضر رژیم غذایی و چاقی
- بیماریهای مقاربتی و هر نوع رابطه جنسی ناشی از سوءاستفاده و استثمار، یعنی هرگونه رابطه جسمی که به صورت خشونت آمیز و یا بدلیل مالی انجام شود.

بهترین راه برای پیشگیری از طریق اقدامات ذیل حاصل می شود:

1

خیلی ضروری است که بدانیم که امکان دسترسی به کارشناسان خبره به صورت محرمانه و با نگره داشتن احترام متقابل، جهت راهنمایی در مورد مقابله با خطر سوء مصرف مواد مخدر، فراهم است:

خط کمکی در مورد استعمال سیگار: ۱۱۴۲

خط کمکی در مورد مصرف الکل: ۲۱۰۶۸۵۳۶۶۰

خط کمکی در مورد مواد مخدر: ۱۰۳۱

2

۲. این نکته برای ما بسیار حائز اهمیت است که به سه وعده غذایی در روز توجه داشته باشیم که بایستی سرشار از مواد مغذی باشند، و همچنین به قوانین بهداشتی در مورد پخت و پز (مانند شستن میوه و سبزیجات) توجه کنیم. اتخاذ یک رژیم غذایی سالم از میوه، سبزیجات، فیبر، پروتئین و اسیدهای چرب اشباع نشده، بسیار مهم می باشد که منابع آنها اکثراً ماهی و آجیل هستند و برای بدن انسان مفید و به عنوان محافظ در برابر بیماری های طولانی مدت عمل می کنند.

به طور مشخص، هرم رژیم غذایی مدیترانه ای، که توسط جامعه علمی توسعه یافته است و به عنوان دستور العملی مهم جهت پیشگیری از بیماری ها تلقی می شود، رژیم غذایی متناسب با وعده های غذایی مناسب روزانه را پیشنهاد می کند. در پایین هرم، لیست غذاهایی موجود هستند که بایستی در یک برنامه غذایی روزانه مصرف شوند، در قسمت میانی هرم، مواد غذایی مشاهده می شود که تنها چند بار در هفته باید مصرف شوند، و در نوک هرم غذاهایی وجود دارند که باید به صورت کم و در ماه فقط در طول چند وعده غذایی محدود مصرف شوند.



شامل کمک ها و راهنمایی های حرفه ای، در مواردی همچون سلامت و پیشگیری جنسی، آزمایش های کنترل بارداری، آزمایش های زنان و زایمان (مانند تست پاپ اسمیر)، سلامت روابط جنسی و اقدامات دیگری که همراه با اطلاعات لازم در اختیار مردم قرار می گیرد.

مرکز پزشکی سلامت جنسی: ۲۱۰۷۷۹۷۹۷۹

خط کمکی LGBT (دگرباشی): ۱۵۲۸

خط کمکی مرکز ملی کمک های اجتماعی برای مواردی همچون قاچاق انسان: ۱۹۷

. امروزه، غالباً بر دستورالعملهای مربوط به فعالیت های بدنی تأکید بسیار می شود. سازمان بهداشت جهانی توصیه می کند که به طور متوسط هر کسی باید ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کند. از آنجا که بدن هر انسان از نظر میزان سلامتی، با دیگری متفاوت می باشد، بهتر است که برای داشتن بهترین برنامه ورزشی، با متخصصان مشورت کنید.

معالجه:

معالجه شامل کلیه اقدامات لازم علیه یک بیماری می باشد. درمان می تواند دارویی، مداخله ای (مانند جراحی) و همچنین یک تغییر ساده برای روش زندگی روزمره ما باشد. در عین حال، درمان می تواند مداوم باشد، مانند مواردی که شرایط مزمن مانند دیابت دارند، اما درمان مناسب مزمن ممکن است از بروز علائم منفی سلامتی بکاهد.

در صورتی که احتیاج به معالجه داشته باشیم، باید به مراکز ذیل مراجعه کنیم:

- دکتر خانوادگی، یک خدمت جدید و رایگان می باشد که توسط مرکز خدمات بهداشتی ملی ارائه می گردد و اولین نقطه ارتباطی با سیستم ملی سلامت است. علاوه بر خدمات فراوان درمانی، پزشکان خانواده خدمات مشاوره سلامت و دیگر پیشنهادات و راهنمایی های لازم را با توجه به ماهیت مشکل بیماران، ارائه می دهند. شما می توانید به صورت آنلاین جهت استفاده از خدمات پزشک خانواده ثبت نام کنید:

<http://www.idika.gr>

- در موارد اورژانسی، بایستی با مرکز ملی مراقبت های اورژانسی (EKAV) از طریق شماره ۱۶۶ تماس گرفته، و یا به نزدیکترین بیمارستان مراجعه کنید.
- برای اطلاع از شیف کاری داروخانه ها در طول شبانه روز، میتوان به وب سایت انجمن داروسازی استان محل اقامت (آتیکا، تسالونیک، لاریسا و ..)، مراجعه کرد.

لینک های مفید:

۱. <http://www.prolepsis.gr/en/home>
(موسسه پیشگیری، محیط زیست و پزشکی حرفه ای)
۲. <https://www.okana.gr/۲۵۳/item/۴۰-۴۹-۰۷-۰۳-۰۴-۲۰۱۲>
(سازمان مبارزه با مواد مخدر، OKANA)
۳. <http://ensp.network>
(شبکه اروپایی پیشگیری از استعمال دخانیات)
۴. <http://www.bestrong.org.gr>
(سازمان دوستان در برابر سرطان)
۵. <http://www.elodi.org>
(فدراسیون دیابت یونان)
۶. <http://www.aboutyouth.gr>
(خط کمکی اطلاعات اورژانس اجتماعی «۱۹۷»)
۷. <https://www.who.int>
(سازمان جهانی بهداشت)
۸. https://www.laiko.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=۲۳۱=Itemid&۴۱۱
(بیمارستان عمومی آتن بخش تغذیه و رژیم غذایی)
۹. <http://www.gna-gennimatas.gr/tmima-diatrofis>
(بیمارستان ژنتیک، بخش تغذیه و رژیم غذایی)
۱۰. <https://neaygeia.gr/ekpedefsi/seminaria>
(مرکز تحقیقات خدمات پزشکی دانشکده پزشکی آتن)
۱۱. <http://www.ifarmakeia.gr>
(اطلاعات در مورد شیفت کاری داروخانه ها)
۱۲. <https://www.moh.gov.gr/articles/citizen/efhmeries-nosokomeiwn>
(اطلاعات در مورد شیفت کاری بیمارستان ها)

۱.۵ سلامت ذهنی

سلامتی و نشاط مکمل همدیگر هستند
جوزف ادیسون، 1719-1672، نویسنده و شاعر انگلیسی

جامعه معاصر همگام با تحولات مداوم منطقه ای و جهانی، تحت عنوان «جامعه در حال تغییر» توصیف می شود (فقر، بیکاری، ورود پناهندگان، کوچک شدن دولت رفاه اجتماعی، حملات تروریستی و غیره). و متعاقباً باعث ایجاد محیطی می شود که ناامنی روانی جوانان پدیده ای شایع و رو به رشد در آن می باشد. اما بطور متوجه شویم که مشکلی بوجود آمده است؟ برخی از عوامل وجود دارند که نشان دهنده اختلالات روانی هستند و نیاز به مداخله فوری دارند، مانند:

غم و اندوه شدید و طولانی و احساس پوچی

بدبینی، اعتماد به نفس پایین یا احساس گناه

از دست دادن علاقه به فعالیت های روزمره

خستگی و از دست دادن انرژی

مشکل در تمرکز و تصمیم گیری

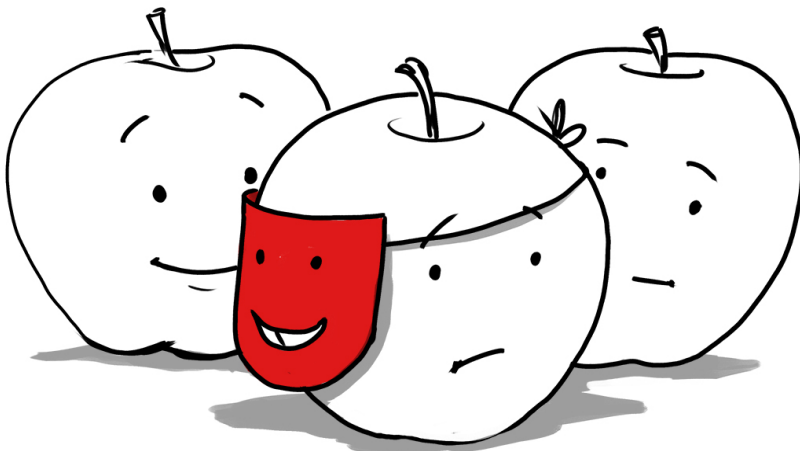
نگرانی شدید و مداوم

اختلالات خواب

اختلالات در اشتها

درد مزمن یا علائم جسمی مداوم

تکرار مداوم افکار منفی



در یونان ، خط های کمکی وجود دارد که جوانان می توانند نگرانی ها و مشکلات خود را بطور ناشناس و با اعتماد به نفس با مشاوران به اشتراک بگذارند. این خط های کمکی برای دستیابی به ساختارهای خاص با هدف حمایت از سلامت ذهنی و ایجاد تعادل روانی به جوانان مشاوره می دهند.

لینک های مفید:

[/https://epsype.gr](https://epsype.gr)

(پایگاه اطلاعات در مورد سلامت ذهنی و روحی)

[/http://suicide-help.gr](http://suicide-help.gr)

(مقیاس: آژانس توسعه سرمایه انسانی و اجتماعی برای مبارزه با محرومیت اجتماعی)

۳.۵ وقت آزاد

«پر کردن اوقات فراغت به شکلی هوشمندانه و مفید، جزء آخرین دستاوردهای تمدن بشری میباشد؛ که تعداد معدودی از مردم قادر به انجام آن هستند»
برتراند راسل، ۱۸۷۲ - ۱۹۷۰، فیلسوف انگلیسی

ارسطو، فیلسوف یونان باستان، معتقد بود که زندگی خوب به اوقات فراغت بستگی دارد و سعادت انسان در اختصاص دادن زمان برای خود نهفته است. معلم و نویسنده یونانی، اووانزولوس پاپوتسیس (۱۹۰۰-۱۹۸۲) نیز اظهار داشته است که «نماینده ترین شاخص مردم یک جامعه، فرهنگ سرگرمی آنها می باشد»



دلایلی که اوقات فراغت در عصر امروز با ارزش تلقی می شود متفاوت است اما به همان اندازه مهم است. اول از هر چیز، اوقات فراغت باعث می شود که استرس زندگی روزمره، با ایجاد آرامش خاطر یا فرصتی برای معاشرت در خارج از محیط کار، تخلیه شود که به تعادل روانی فرد کمک می کند. علاوه بر این، اوقات فراغت، موقعیت های اجتماعی را برای فرد ایجاد می کند، زیرا فرصت انجام فعالیت های دیگری که حتی فراتر از علاقه فردی باشد، به وی داده می شود.

سرانجام، اوقات فراغت باکیفیت، گزینه های جایگزین فراوانی را برای انواع راه های سرگرمی ارائه می دهد (به عنوان مثال دورهمی های شبانه)، که به رشد و سلامت جسمی و روانی فرد کمک می کند؛ مانند شرکت در باشگاه های ورزشی و فعالیت های میدانی.

امروزه، وجود محدودیت هایی در اوقات فراغت، بدلیل اشتغال و شرایط دیگر اجتماعی، امری عادی میباشد. داشتن اوقات فراغت باید برای تمام افراد دارای اولویت باشد، زیرا از این طریق فرد قادر خواهد بود تا همیشه انتخاب های شخصی را پیش روی خود داشته باشد و از داشتن آرامش خاطر لازم، اطمینان حاصل کند. بهتر است بجای تلف کردن اوقات ارزشمند فراغت، از آن برای کمک به جسم و ذهن خود برای رسیدن به آرامش خاطر بهره بجویم، تا در مسیر رسیدن به رویاهایمان گام برداریم.

راه های سازنده بهره گیری از اوقات فراغت می توانند به صورت ذیل باشند:

- جذب در فعالیت های هنری از جمله رویدادهای فرهنگی، تئاتر و سینما
- رفتن به سفرهای تفریحی و بازدید
- شرکت در فعالیت های ورزشی مانند رفتن به باشگاه ها، شرکت در مسابقات دو ماراثن و یا دوچرخه سواری، بازی های دوستانه فوتبال یا والیبال و دیگر فعالیت های ورزشی
- ارتباط گرفتن با طبیعت به وسیله ساخت و مراقبت از یک باغچه کوچک در بالن؛ و یا قدم زدن در میان درختان و طبیعت
- شرکت در فعالیت های داوطلبانه گروه های اجتماعی، مانند گروه های فعال در شهرداری های منطقه ای و سازمانهای غیردولتی.

لینک های مفید:

۱. [/http://www.visitgreece.gr](http://www.visitgreece.gr)
(وب سایت رسمی سازمان ملی گردشگری یونان که حاوی اطلاعات فراوانی برای مقاصد گردشگری یونان مانند شهرها، سواحل، فعالیت ها، رویدادها و موارد دیگر میباشد)
۲. [/https://trekking.gr/en](https://trekking.gr/en)
(تعطیلات در فضاهای باز یونان همراه با تورهای گردشگری در فعالیت هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، قایقرانی در دریا، سفرهای دریایی، پیاده روی در رودخانه ها و ...)
۳. [/https://www.athinorama.gr](https://www.athinorama.gr)
(وب سایت در مورد سرگرمی)

۵. ۴ مسافرت

«کسی که از سفر برگشته است، انسان متفاوت دیگری شده است»

ضرب المثل چینی

مهمترین تاثیر جهانگردی، امکان گریز از امور روزمره است، که فرد را احیا و دنیای معنوی او را غنی می کند. بعلاوه، جهانگردی، فرصت ملاقات مردم و جاهای جدید را برای افراد ایجاد می کند. مخصوصاً سفر به کشورهای خارجی این امکان را فراهم می کند که با فرهنگ و شیوه های متفاوت زندگی ارتباط برقرار شود، و افق های معنوی را گسترده تر کرد. همچنین پیش داوری و برداشت های نادرست در مورد قومیت ها را زیر سوال می برد.

سازمان اشتغال نیروی انسانی (OAED) و آژانس کمک های رفاهی و همبستگی اجتماعی (OPEKA) برنامه های کمک هزینه های گردشگری و اجتماعی را ارائه می دهند که مخصوص کارمندان بیمه شده و دارندگان کارت بیکاری می باشد.

علاوه بر این ، فرصت فعالیت های داوطلبانه از طریق سازمان های بین المللی، امکان سفر به کشورهای جدید و بهره مندی از محل اقامت و غذای رایگان را در ازای خدمات داوطلبانه افراد در برنامه های اجتماعی، فراهم می کند که هدف آن تقویت انسجام اجتماعی و حمایت از گروه های آسیب پذیر، می باشد.



برنامه های اروپایی (تبادلات جوانان، دوره های آموزشی، و غیره) جنبش جوانان را در سراسر اروپا ارتقا بخشیده است، که اتحادیه اروپا کمک هزینه های آن را پرداخت می نماید. مدت زمان این برنامه ها معمولاً بین ۵ تا ۱۰ روز می باشد و جوانانی از کشورهای مختلف در آن شرکت می کنند. یکی از این گزینه های جذاب، پروژه سفر در جاده می باشد. تجربه ای که در آن ۸ جوان در ۴ گروه ۲ نفری با مینی بوس سفر می کنند. علاوه بر این، حمایت پارلمان اروپا به منظور تقویت هویت و ارزش های اروپایی، فرصت هایی را برای جوانان فراهم می کند تا بتوانند با قطار در میان کشورهای مختلف اروپایی سفر کنند.

در همان حال، آژانس های مختلف مسافرتی وجود دارند که تورهای مقرون به صرفه برای گذراندن تعطیلات به صورت گروهی در یونان و خارج از آن را اجرا می کنند.

باید در نظر داشته باشیم که برنامه ریزی برای سفر نیازمند مدیریت و تحقیقات کافی است که میتوان به راحتی و بصورت آنلاین آن را انجام داد تا مسافرت توأم با آرامش و بیادماندن باشد. برخی از مراحل اساسی شامل موارد زیر است:

- انتخاب یک مقصد با توجه به فصل (تابستان / زمستان) و هدف از سفر (سرگرمی / گشت و گذار)
- یافتن تاریخ های مناسب برای مسافرت، با توجه به مرخصی های کاری یا تحصیلی
- زرو وسایل حمل و نقل و بلیط های مربوطه (کشتی / قطار / هواپیما)
- یافتن محل اقامت براساس بودجه موجود. با این وجود، همیشه ایمنی را به عنوان یک عامل اساسی (مناطق مرکزی شهر، اسکان قانونی و معتبر) در نظر بگیرید
- برنامه ریزی برای فعالیت ها، غذا و حمل و نقل (موزه ها، رستوران ها، وسایل حمل و نقل)
- پس انداز پول به منظور برآورد دقیق هزینه سفر. در هر صورت، همیشه باید مقداری پول اضافی داشته باشیم تا در صورت بروز وضعیت غیرقابل پیش بینی، در دسترس باشد.
- در صورت مسافرت به خارج از اروپا، اخذ اسناد و مدارك لازم (گذرنامه، ویزا، مجوز ورود به کشورهای خارج از اتحادیه اروپا) و بیمه درمانی.

لینک های مفید:

۱. <http://www.oaed.gr/koinonikos-tourismos>
- (OAED برنامه کمک هزینه های)
۲. <http://www.koinonikostourismos.gr/pliories-gia-dikaioxoys.aspx>
- (اطلاعات ذینفعان)
۳. <https://www.elix.org.gr/en>
- (ماموریت شرکت غیر دولتی برای ارتقای فعالیت های داوطلبانه)
۴. https://europa.eu/youth/discovereu_el

(برنامه ی تعطیلات با قطار رایگان تحت عنوان «کشف اروپا»)

۵. [/https://europa.eu/youreurope/citizens/education/volunteering](https://europa.eu/youreurope/citizens/education/volunteering)

(برنامه فعالیت های داوطلبانه اتحادیه اروپا)

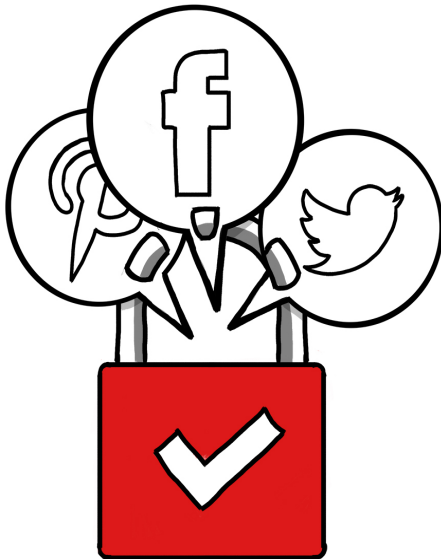
۶. [/https://www.sci.gr](https://www.sci.gr)

(جنبش فعالیت های داوطلبانه در یونان)

۵. شبکه های اجتماعی

”بیشتر از آنکه حرف می زنی، گوش فرا بده“

ویلیام شکسپیر، 1564 - 1616، شاعر و نمایشنامه نویس انگلیسی



شبکه های اجتماعی از طریق کامپیوتر، تبلت و موبایل، با نفوذ خود در جامعه، نقش مؤثری از شکل جدید اجتماعی شدن، ایفا می کنند. به طور عمده، پلتفرم های آنلاین وجود دارند که به کاربران این امکان را می دهد که یک پروفایل آنلاین را ایجاد کنند و پیام ها عکس ها و ... خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. با وجود امکانات بیشمار که شبکه های اجتماعی ایجاد کرده اند، اگر از آنها به درستی استفاده نکنیم و غفلت به خرج دهیم، همیشه خطراتی در کمین افراد و اجتماع از طریق این شبکه ها وجود خواهند داشت.

از میان جنبه های مثبتی که شبکه های اجتماعی دارند، آنها محدودیت زمان و مکان را از میان برداشته اند، به شیوه ای که مردم سراسر جهان قادر می باشند که علایق و نظرات خود را با یکدیگر به اشتراک بگذارند. به علاوه، افزایش مداوم اطلاعات درباره موضوعات منطقه ای و جهانی، و سهولت در تبادل نقطه نظرات، دلالت بر این دارد که ارتباطات آنلاین مزیت های فراوانی نسبت به شکل های قدیمی آن دارند.

با این حال، شبکه های اجتماعی دارای مجموعه ای از جنبه های منفی نیز می باشند که بایستی در مورد آنها هشدار داده شود. پدیده های خطرناکی از جمله مورد آزار و اذیت قرار گرفتن توسط افراد بزهکار، و دیگر فعالیت های مضر آنلاین، ممکن است باعث پیش داوری های نادرست و تحریف واقعیت به وسیله ایجاد دوستی های مصنوعی شوند، و این در حالیکه روابط واقعی مورد بی توجهی واقع می شوند.

براساس آنچه که گفته شد، از رسانه های اجتماعی می توان به شیوه ای مؤثر استفاده کرد، و این رسانه ها نقش مهمی در جهت فراهم آوردن فرصت های اجتماعی شدن برای جوانان ایفا می کنند. از جمله مفیدترین قوانین در بهره برداری از آنها می توان موارد زیر اشاره کرد:

- محافظت از داده های خصوصی: بایستی توجه زیادی به داده های شخصی خود که افراد غریبه و سایر اعضای رسانه های اجتماعی قادر به دسترسی به آنها هستند، داشته باشند. بنابراین شما باید مشخصات خود را از دسترس عمومی خارج کنید تا از پست ها و عکس های خود در مقابل کاربرانی که نمی شناسید، محافظت شود.
- از برقراری ارتباط با افراد ناشناس کامل خودداری کنید: پذیرش درخواست دوستی از غریبه ها، خود و همچنین دوستانتان را با خطر جدی مواجه می سازد. دسترسی همگان به شما ممکن است منجر به ارتکاب جرایم آنلاین (کلاهبرداری) یا مواردی همچون سرقت شود.

- دنیای مجازی آنلاین خود را با فعالیتهای واقعی مانند اعلام پیروزی یک تیم فوتبال محلی یا عکسی از کیک تولد ارتباط دهید.
- همیشه قبل از استفاده از هر نرم افزار آنلاین، درخواست هدایت ایمن در بکارگیری نرم افزار، کنید. وب سایت هایی از جمله www.saferinternet.gr وجود دارند که منابع چندگانه مختلفی را برای هدایت آنلاین ایمن، مهیا کرده اند.
- روابط اجتماعی را در دنیای واقعی در اولویت قرار دهید و به تبع آن در دنیای مجازی رسانه های اجتماعی، این روابط را دنبال کنید.

رمزگیری و فارمینگ:

رمزگیری (Phishing) عملی می باشد که طی آن یک نفر سعی می کند اطلاعات شخصی از جمله نام کاربری، رمز و اطلاعات کارت اعتباری افراد دیگر را بدست بیاورد (معمولاً با هدف بدست آوردن پول). به طور خاص، فیشینگ زمانی اتفاق می افتد که شخصی پیام های الکترونیکی (ایمیل) ارسال کند که هدف آنها استخراج اطلاعات حساس از گیرنده است. به نظر می رسد این ایمیل ها از طرف بانک آمده اند و معمولاً بهانه ای را برای درخواست افشای اطلاعات خصوصی بکار می برند.

به عنوان مثال شماره حساب بانکی یا شماره شناسایی شخصی (PIN) جزء اطلاعات بسیار حساس قلمدار می شوند. اگر فرد گیرنده (قربانی) این اطلاعات را فاش کند، عاملان (فیشر) مستقیماً به حساب وی حمله می کنند و تمام پول وی را برداشت می کنند.

فارمینگ (Pharming) یک روش فریب از طریق اینترنت شبیه به فیشینگ است اما خطرناک تر نیز می باشد. یک برنامه هک از آسیب پذیری سیستم امنیتی سوءاستفاده می کند و به رایانه ای که در آن تأثیر می گذارد نفوذ می کند، به گونه ای که حتی اگر کاربر وب سایت صحیح را تایپ کند، ویروس ترافیک وب سایت را به سایت جعلی دیگر هدایت می کند. به خصوص وقتی که یک وب سایت بانکی است و کاربر به معاملات بانکی الکترونیکی اقدام می کند، تمام پول وی به دست متخلفان می افتد.

لینک های مفید:

۱. <http://www.saferinternet.gr>
(مرکز یونانی اینترنت امن تر)
۲. <http://www.webwewant.eu>
(شبکه آگاهی اینترنت امن تر اروپا)
۳. <https://www.betterinternetforkids.eu>
(وب سایت کمیسون اروپا برای اینترنت ایمن)
۴. http://www.astynomia.gr/index.php?option=ozo_content&perfor
(بخش پلیس جرایم سایبری)

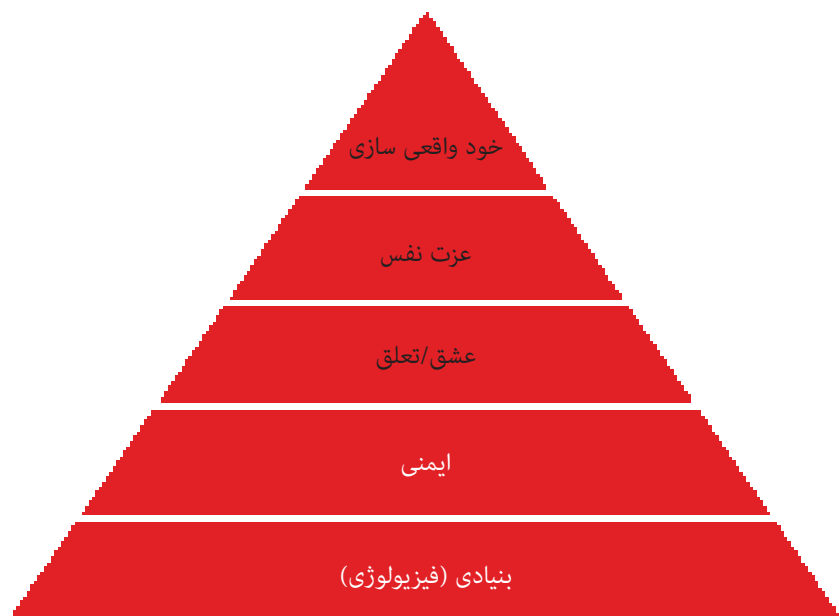
۵. ۶ کار داوطلبانه

«بهترین راه برای شاد کردن خود، تلاش برای شاد کردن دیگران است»

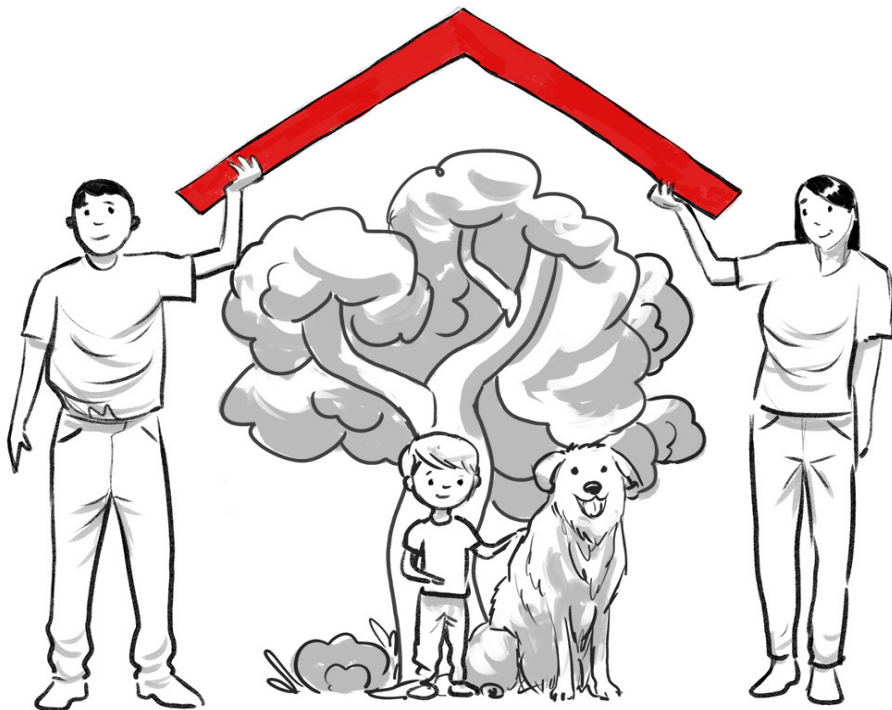
مارک تواین، ۱۸۳۵ - ۱۹۱۰، نویسنده آمریکایی

به گفته روانشناس مشهور آمریکایی، ماسلو- معروف به مازلوی آمریکایی (۱۹۷۰-۱۹۷۰) که بیشتر به خاطر ایجاد «سلسله مراتب نیازهای مازلو» شناخته شده بود، الگویی مبتنی بر اولویت هایی وجود دارد که انگیزه های انسانی را به طور کلی به جنبش در می آورد.

کار داوطلبانه یک فعالیت نوع دوستانه محسوب می شود که به ارتقاء سطح رفاه اجتماعی کمک می کند. کار داوطلبانه عملی فداکارانه است و به هر فعالیتی که موجب رفاه عمومی جامعه می گردد، گفته می شود. این امر با رضایت فرد از دادن و تمامیت کاری که انجام می دهد، ممکن می شود، و به خودسازی فرد کمک می کند. از آنجایی که تمرکز کار داوطلبانه روی افراد یا هر عنصر دیگری است که با جامعه ارتباط دارد، از جمله محیط زیست، حیوانات و غیره؛ کار داوطلبانه باعث می شود که انسان دریابد که عضو ارزشمند و فعال در گروه اجتماعی است که به آن تعلق دارد، و آن را احساس کند.



کارهای مفیدی که شخص می تواند به صورت داوطلبانه ارائه دهد بسیار متنوع می باشند. اول از همه ، ارتباط و همکاری بین افرادی که از گروه های مختلف اجتماعی آمده اند تقویت می شود و بنابراین دایره ارتباطات و مهارت های اجتماعی فرد گسترش و تقویت پیدا می کند. علاوه بر این ، کار داوطلبانه دانش در مورد سایر اکوسیستم ها را ارتقا می بخشد و از این طریق باعث شناخت و احترام هرچه بیشتر فرد به محیط زیست می شود. سرانجام ، داوطلب شدن به عنوان یک تجربه به خود سازماندهی و ارتقاء روحیه همکاری کمک می کند، که برای یک حرفه تحصیلی و کاری ضروری می باشد.



فرصت های فعالیت در کارهای داوطلبانه را می توان از مسیرهای ذیل دنبال کرد:

- از طریق اقدامات مربوط به محیط زیست (WWF، آرکلون ، صلح سبز، جامعه ارئیتولوژیک یونان و غیره)
- از طریق اقدامات مربوط به سلامت (پزشکان جهانی، پزشکان بدون مرز، هلال احمر، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (KEELPNO) و غیره.
- از طریق اقدامات در حوزه های اجتماعی (لبخند کودک، سازمان «کشتی جهان»، انجمن زنان جوان مسیحی، سازمان کمک های مالی (Actionaid) و غیره)
- از طریق اقدامات در حوزه های فرهنگ، گردشگری و منطقه ای (سازمان پراکسیس، سازمان آرسپس، گروه آتئیستاس و غیره)

لینک های مفید:

۱. [/http://www.ethelon.org](http://www.ethelon.org)
(مؤسسه ارتقاء و ترویج فعالیت های داوطلبانه)
۲. <http://www.sep.org.gr/en/normal/home>
(سازمان پیشاهنگان یونانی)
۳. <http://www.seo.gr/homeEN.asp?ITMID=1&LANG=EN>
(انجمن راهنمایی یونان)

۵. ۷ انجمن های ساختار مراقبتی از کودکان:

«از تمرکز و همگن سازی ذهن، دستاوردهای بزرگ خلق می شود»
دموکریتوس، ۴۶۰ - ۳۷۰ قبل از میلاد، فیلسوف یونانی



در دوران بحرانی معاصر ما، وجود انجمن هایی که به بقاء و حفظ رشته های پیوند دهنده بین افرادی که تجربیات مشترک دارند، امری ضروری تلقی می شود. این انجمن ها توانایی اصلاح جنبه های منفی مؤسساتی را دارند که به شکلی مناسب از پیشرفت جوانان برخوردار نیستند و همچنین می توانند برخی از اقدامات اساسی را که نیاز به اجرا در حوزه عمل دارند را بیان کنند. سرانجام، به عنوان عضو شبکه انجمن های مراقبت های ویژه، هر انجمن می تواند برای ارتقاء کیفیت مؤسسات مراقبت از کودک، تلاش کند تا بر اقدامات، سیاستهای اجتماعی یا تصمیمات مقامات دولتی، در این حوزه ها تأثیر بگذارد.

در یونان، انجمن ها و سازمان هایی وجود دارند که از طریق تجربه شخصی اعضای خود، می توانند در مراکز مراقبت از کودک، شرایط را بهبود ببخشند. نمونه بارز «انجمن دوستان بنیاد هادیکوستا» است که هدف اصلی آن ادغام پیوسته کارورزان این انجمن با جامعه می باشد. این انجمن از طریق اقدامات خود، الگویی را به عنوان مرجع و راهنما برای نسل بعدی هیئت مدیره خود فراهم می کند. علاوه بر این، سازمان غیردولتی «ریشه ها» به منظور کمک به افراد متعهد در یافتن خانواده های بیولوژیکی خود و ترویج پرورش و فرزندپروری به عنوان اصلی ترین رویه های اجتماعی در زمینه حمایت از کودکان، هدف اصلی سازمان دهی را در بر می گیرد. سرانجام اقدامات لازم برای حمایت، اجتماعی شدن و ادغام خردسالان بی سرپرست سابق، و همچنین ایجاد ارتباط متقابل بین جوانان و نوجوانان در جامعه محلی که در آن زندگی می کنند، در مراکز پشتیبانی جوانان آریس انجام می شود.

تعامل گروه های اجتماعی که در ساختارهای مراقبت و جایگزین رشد کرده اند، می تواند در دستیابی به تحولات اجتماعی تسهیل بخش باشند. هدف این تغییر توجه به ادراک، اعتقادات و عقاید موجود در جامعه ای می باشد که مصالح و منافع اجتماعی کودکانی را در نظر میگیرد که نمی توانند با خانواده های بیولوژیکی خود رشد کنند.

لینک های مفید:

۱. [/http://www.sfiha.gr](http://www.sfiha.gr)
(نجمن دوستان بنیاد هادیکونستا)
۲. [/http://www.roots-research-center.gr/en/home](http://www.roots-research-center.gr/en/home)
(مرکز تحقیقاتی انجمن «ریشه ها»)
۳. [/https://www.sman-athens.org](https://www.sman-athens.org)
(جامعه پشتیبانی از خردسالان و جوانان)
۴. [/http://www.arsis.gr/en/home](http://www.arsis.gr/en/home)
(انجمن حمایت های اجتماعی از جوانان «آرسیس»)



کودکان



کودکان بی سرپرست

۶. ۱ ادغام در جامعه یونانی

«از میان همه مردمان، یونانی ها رویای زندگی را به زیباترین شکل ممکن در سر می پروراندند»
ولفگانگ گوته، ۱۷۴۹ - ۱۸۳۲، شاعر و فیلسوف آلمانی

کودکان بی سرپرست، بعد از شناسایی در نقاط ورودی راه پناهندگان به یونان، به محل های پذیرش مربوطه انتقال داده می شوند و تا زمانی که در یک مؤسسه مراقبتی پذیرش و اقامت سکنی گزینند، در آنجا می مانند.

مطابق آیین نامه اخیر که تعریف قانون کشور میزبان را برای افراد زیر سن قانونی که همراهی ندارند را تعیین می کند، کودکانی که به همراه والدین خود نیستند، به عنوان بدون سرپرست شناخته می شوند، حتی اگر توسط دیگر بزرگسالان همراهی شوند.

مقامات ذیصلاح به منظور وساطت و اطمینان از اسکان در مؤسسات مناسب مراقبت از کودکان برای کودکان بی سرپرست، به مرکز ملی همبستگی اجتماعی (EKKA) اطلاع می دهند. نهادهای مرجع، عمدتاً پلیس یونان و چندین سازمان غیردولتی هستند.

اکثر مؤسسات مراقبت از کودکان توسط سازمان های مردم نهاد (انجمن ها) اداره می شوند و تحت نظارت وزارت کار و امور اجتماعی قرار می گیرند.

بودجه مربوطه از محل صندوق پناهندگان اروپایی دریافت می شود که توسط وزارت کار و امور اجتماعی، به عنوان مدیر مسئول، اداره می شود.

چندین مرکز مانند «پراکسیس» و «هلال احمر یونان»، دارای بودجه مشترکی از «سازمان های پشتیبانی برای جمعیت پناهجویان در یونان (SOAM)» هستند که توسط کشورهای ایسلند، لیختن اشتاین و نروژ اعطاء می شود.



نماینده‌ی کودکان توسط دادستان مربوط به نوجوانان تعیین می‌شود و نماینده دائم (کمیسر) با حکم دادگاه منصوب می‌شود و هیئت نظارت بر اقدامات کمیسر به شورای نگهبان واگذار می‌شود.

کمیسر مسئولیت های زیر را بر عهده دارد:

- ثبت نام در مدرسه و نظارت بر پیشرفت دانش آموز
- شرکت در فعالیتها و سفرهای میدانی
- توجه غیبت
- همکاری با مدرسه برای حل مشکلات
- صدور شماره ثبت مالیات و مدیریت اظهارنامه مالیاتی
- صدور شماره ثبت برای آژانس منفرد بیمه اجتماعی (EFKA)
- ثبت نام در فعالیت های ورزشی
- انجام آزمایش های پزشکی

سازمانهای غیردولتی متعهد هستند طبق طرح برنامه ریزی ویژه، خدمات زیر را ارائه دهند:

- اسکان امن
- بهداشت (استحمام ، محصولات بهداشتی ، لباس تمیز)
- پشتیبانی روانشناختی
- رشد و توسعه اجتماعی (از جمله سرگرمی)
- مشاوره حقوقی
- مشاوره حرفه ای
- مشاوره مراقبت پزشکی

لینک های مفید:

۱. <http://www.arsis.gr/en/home>
(انجمن حمایت از جوانان و حقوق آنان)
۲. <https://www.praksis.gr/en>
(سازمان مستقل و غیردولتی که هدف اصلی آن طراحی ، کاربرد و اجرای برنامه های بشردوستانه و مداخلات پزشکی است)
۳. <https://www.unhcr.org>
(کمیساریای عالی سازمان ملل برای پناهندگان, UNHCR)
۴. <http://www.redcross.gr>
(مرکز چند منظوره صلیب سرخ یونان با هدف بهبود دسترسی به خدمات اساسی اجتماعی و بشردوستانه و دریافت حقوق اساسی، که هم در آتن و هم در تسالونیک فعالیت می کند)

۶.۱.۱ پناهندگی

مطابق قانون ، حمایت بین المللی به صورت اعطای پناهندگی از طریق شناسایی وضعیت پناهندگی افرادی است که از کشور خود گریخته اند زیرا هراس آن وجود دارد که به دلایل زیر در کشور خود تحت پیگرد قانونی قرار گیرند:

نژاد

قومیت

دین

گرایشات سیاسی

مشارکت در یک گروه ویژه اجتماعی

علاوه بر این ، پناهندگی فرعی به افرادی اعطاء می شود که در معرض خطر آسیب دیدگی جسمی در داخل کشور خود ، با اجرای مجازات هایی از قبیل اعدام یا شکنجه و سایر تهدیدهای جدی جسمی هستند که در طول جنگ های مسلحانه بین المللی یا داخلی رخ می دهند.



دسترس آزاد و رایگان به فرآیند پشتیبانی بین المللی، گاهاً باعث افزایش تعداد مهاجران، دشوار می شود. به همین دلیل امکان انجام قرار ملاقات از طریق برنامه آنلاین اسکیپ فراهم شده است که در طی آن عکسی از متقاضی پناهندگی گرفته می شود و همچنین برخی از اطلاعات شخصی او به منظور مشخص کردن تاریخ مصاحبه، ضبط می گردد. در مواردی که سن متقاضی بالای ۱۵ سال باشد، ارسال اطلاعات توسط خود او انجام می گیرد. برای کودکان بی سرپرست زیر ۱۵ سال، درخواست توسط کمیسر ذیصلاح ارسال می گردد.

در صورت وجود مشکلات ارتباطی بین پناهجو و کارمند اداره پناهندگی، از یک مترجم در روز ملاقات کمک گرفته می شود. مصاحبه محرمانه است و متقاضی موظف است مدارک حقیقی و همچنین هرگونه سند مسافرتی موجود را ارائه دهد. از آنجایی که مصاحبه به صورت صوتی ضبط شده می شود، پناهجو حق دارد که نسخه ای از آن را پیش خود نگه دارد.

سرانجام، سرویس پناهندگی با هدف ارائه اطلاعات معتبر و به موقع، برای اتباع کشورهای ثالث که در کشور یونان بسر می برند و تمایل دارند اقدام به درخواست پناهندگی کنند، نرم افزاری الکترونیکی برای تلفن های همراه و کامپیوترها تهیه کرده است.

پیوندهای مفید:

۱. [/http://asylo.gov.gr/en](http://asylo.gov.gr/en)
(وزارت حمایت از شهروندان)
۲. [۲۱۵۴=http://asylo.gov.gr/?page_id](http://asylo.gov.gr/?page_id=۲۱۵۴)
(برنامه آنلاین برای ضبط اطلاعات و مشخص کردن تاریخ ملاقات)
۳. [/https://help.unhcr.org/greece/applying-for-asylum](https://help.unhcr.org/greece/applying-for-asylum)
(کمیساریای عالی سازمان ملل در امور پناهندگان در یونان)
۴. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ionicframework.asylumapp۶۶۶۶۷۲>
(نرم افزار اداره پناهندگی)

۶. ۱. ۲ اسکان



سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) از سال ۲۰۱۸ اسکان فوری و دیگر خدمات ضروری را برای کودکان بی سرپرست ارائه می دهد. در چارچوب این برنامه که توسط اتحادیه اروپا تامین بودجه می شود، کودکان در ۱۳ هتل در شمال و مرکز یونان اسکان داده می شوند، که به عنوان محیط اقامت موقت در نظر گرفته شده اند. این کودکان بی سرپرست، پیشتر در مراکز پذیرش و تشخیص هویت در جزایر، و یا به کمک مؤسسات پشتیبانی از آنان اسکان داده می شدند. سازمان IOM این برنامه را با همکاری سازمان های Arsis و Iliaktida اجرا می کند که هر کدام از آنها به ترتیب مدیریت سه (۳) و دو (۲) هتل را بر عهده دارند.

از برنامه های جایگزین اسکان که برای پناهجویان در نظر گرفته شده اند، میتوان به برنامه پشتیبانی اورژانسی جهت اسکان و ادغام (ESTIA) اشاره کرد که توسط صندوق پناهندگی، مهاجرت و ادغام اتحادیه اروپا، تامین بودجه

می شود. همچنین انجمن حمایت از کودکان بی سرپرست و جوانان ۱۸ تا ۲۲ سال، که محیط زندگی و یا جایی برای اقامت ندارند، جهت دسترسی به شبکه های حمایتی، در فعالیت و همکاری هستند. به علاوه، سازمان غیر انتفاعی IASIS با تدارک دیدن سرنمایی جهت اسکان موقت پناهجویان، در حال ایفای نقش می باشد. سازمان غیر دولتی Solidarity Now نیز، نیازهای پناهجویان و پناهندگان را برای اسکان پوشش می دهد.

شهرداری آتن، مرکز سازماندهی پناهجویان و پناهندگان را راه اندازی کرده است، که با همکاری ارگان های ذیصلاح از جمله سازمان های غیر دولتی، مسائل مربوط به پناهجویان و پناهندگان را مدیریت می کند. به عنوان بخشی از برنامه اسکان موقت پناهندگان، خدمات اقامتی در آپارتمانهای مجهز که توسط شهرداری آتن اجاره شده اند و همچنین پشتیبانی روانی-اجتماعی، توسط کارشناسان اجتماعی، مترجمان و مدیران آپارتمان ها ارائه می شود.

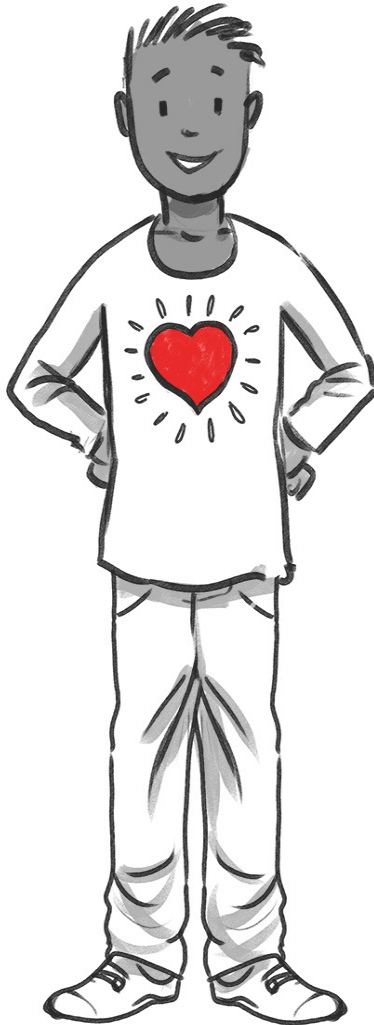
ابتکار انجمن Metadrasi در قالب برنامه ای تحت عنوان ” حمایت از زندگی مستقل برای خردسالان بی سرپرست“، شیوه ای از پشتیبانی های عاری از تبعیض را برای کودکان بی سرپرست ۱۶ تا ۱۸ ساله اجرا می کند که به صورت قانونی به عنوان پناهجو یا پناهنده شناخته شده اند. این برنامه، جدا از مسکن ایمن، مجموعه ای از خدمات را تأمین می کند که نیازهای اساسی کودکان از جمله (آموزش، بهداشت، توسعه روانی، کمک های حقوقی، خدمات ترجمه و غیره) را به همراه سطح صحیح مراقبت و سرپرستی، ارائه می دهد. تأکید بر تعیین اهداف، تقویت عزت نفس و مراقبت از خود، رشد شخصیت، بهبود و توانمندسازی مهارتهای توسعه یافته آنان با هدف ادغام صاف و هموار در جامعه یونان، همزمان با رشد سنی آنها می باشد. این برنامه از یک تیم میان رشته ای تشکیل شده است، که متشکل از یک مددکار

اجتماعی، روانشناس و سایر سرپرستان است، و با توجه به استقلال تدریجی نوجوانان، از خدمات روانی و اجتماعی برای آنان پشتیبانی می‌کند.

پیوندهای مفید:

۱. [/https://metadrasi.org/en/home](https://metadrasi.org/en/home)
(اقدام در جهت مهاجرت و توسعه)
۲. [/http://estia.unhcr.gr/en/home](http://estia.unhcr.gr/en/home)
(برنامه پشتیبانی اضطراری جهت اسکان و ادغام)
۳. [/https://www.sman-athens.org](https://www.sman-athens.org)
(جامعه حمایت از کودکان و نوجوانان)
۴. [/https://www.solidaritynow.org/en](https://www.solidaritynow.org/en)
(برنامه اسکان برای پناهجویان و پناهندگان)
۵. [/http://www.iasismed.eu/en](http://www.iasismed.eu/en)
(تسهیلات مسکن اسکان پناهجویان)
۶. [/https://www.accmr.gr/en](https://www.accmr.gr/en)
(ACCMR مرکز هماهنگ سازی آژن برای مسئله پناهجویان و پناهندگان)

۶. ۱. ۳ بهداشت



همه پناهندگان و پناهجویان حق دارند به صورت آزادانه به مراقبت های بهداشتی اولیه ، ثانویه و عالی دسترسی پیدا کنند.

در صورت در دسترس بودن شماره تأمین اجتماعی (AMKA) ، امکان رزرو وقت ملاقات از طریق تلفن ، در هر بیمارستانی در یونان، وجود دارد.

اگر شماره تأمین اجتماعی در دسترس نباشد ، مدیران مرکز میزبان پناهندگان و پناهجویان باید برای تعیین وقت ملاقات توسط بیمارستان ذیصلاح با مرکز ملی مراقبت های اضطراری (EKAV) تماس بگیرند. در موارد اورژانسی، همه باید با شماره ۱۶۶ تماس برقرار کنند.

علاوه بر این ، چندین شهرداری با کلینیک های محلی- شهرداری و همچنین بسیاری از سازمان های غیر دولتی همکاری می کنند که به پناهندگان و پناهجویان امکان دسترسی به خدمات پزشکی را می دهند، خواه این افراد شماره تأمین اجتماعی (AMKA) داشته باشند و یا نه.

در صورت نیاز به دارو ، دارندگان AMKA می توانند با ارائه نسخه ، بصورت رایگان و یا با مشارکت مالی در درصد محدودی از قیمت ، داروهای مناسب را از هر داروخانه دریافت کنند. بعلاوه، بسیاری از شهرداری ها و سازمانهای غیر دولتی، داروهای رایگان را از طریق داروخانه های اجتماعی مربوط به خود، فراهم می کنند.

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.saferefugees.info/speciality/medical>

(لیست انجمن های مربوط به خدمات پزشکی در یونان)

۲. <https://www.noesi.gr/book/welfare/koinonika-farmakeia>

(لیست داروخانه های اجتماعی در یونان)

۶. ۱. ۴ آموزش



کودکان پناهجوی بی سرپرست در عرض ۳ ماه در سیستم آموزشی یونان وارد می شوند. آنها همچنین قادر به ادامه تحصیلات متوسطه هستند، حتی اگر پا به سنین بزرگسالی هم نهاده باشند. در یونان ۲۶ مدرسه بین فرهنگی وجود دارد (۱۳) مدرسه ابتدایی و ۱۳ آموزش متوسطه) که ۴۵٪ آنها دانش آموزان خارجی هستند. از این طریق برنامه های ویژه ای اجرا می شود که معلمان ، در این برنامه بین فرهنگی آموزش داده می شوند. آنها به زبان های بومی دانش آموزان خود مسلط هستند و در آموزش یونانی به عنوان یک زبان خارجی نیز صلاحیت دارند.

علاوه بر این ، دوره های آموزش زبان یونانی هم توسط نهادهای عمومی ، مانند مراکز یادگیری مادام العمر شهرداری ها (شهرداری آتن ، شهرداری آریگروپولی) و هم دانشگاه ها (موسسه زبان یونانی دانشگاه ملی و کاپدوستریا آتن) و همچنین توسط مؤسسات غیردولتی که از پناهندگان و مهاجران حمایت می کنند (Metadrası ، مجمع مهاجران یونان). مثالی بارز از دوره های یادگیری زبان یونانی انعطاف پذیر توسط دانشگاه اژه اجرا می شود، که با همکاری برنامه Erasmus OLS+، دوره های آنلاین یک زبان اروپایی را به پناهجویان و پناهندگان، ارائه می دهند.

فرصت های آموزش متوسطه و عالی برای پناهجویان و پناهندگان شناخته شده عبارتند از:

دبیرستان ها و مراکز آموزش متوسطه شبانه به دانش آموزان بالای ۱۵ سال معرفی می گردند که مجبور به کار کردن در شیفت صبح هستند. مدت زمان این دوره ها ۳ سال، با حضور روزانه ۴ تا ۵ ساعت در روز می باشد. پس از گذراندن امتحانات مدرسه ، فارغ التحصیلان برای دستیابی به آموزش عالی (دانشگاه ها یا مؤسسات آموزشی فنی) می توانند در امتحانات سراسری شرکت کنند و یا مستقیماً در مؤسسات آموزش فنی حرفه ای ثبت نام کنند.

1

در عین حال ، امکان حضور در «مدارس شانس دوم» ، برای آن دسته از بزرگسالانی که هنوز آموزش متوسطه اجباری خود را به اتمام نرسانده اند وجود دارد.

2

پس از اتمام تحصیلات پایه اجباری ، دارندگان شماره ثبت مالیاتی (آفمی) می توانند به صورت آنلاین در دبیرستان های حرفه ای روزانه و شبانه (مراکز آموزش متوسطه) مشترک شوند و در زمینه های زیر مشغول به تحصیل باشند:

3

کشاورزی، تغذیه و محیط زیست
مدیریت و اقتصاد
پروژه های ساخت و ساز، محیط زیست و طراحی معماری
هنرهای کاربردی
مهندسی برق، الکترونیک و اتوماسیون
مهندسی مکانیک
تخصص های دریایی
تکنولوژی اطلاعات
بهداشت و رفاه

علیرغم اینکه هیچ قانونی برای تسهیل ورود پناهجویان و پناهندگان به تحصیلات عالی و بالاتر وجود ندارد، اما امکان شناخت و معادل سازی مدارک فارغ التحصیلی برای مقاطع تحصیلی ابتدایی و متوسطه توسط وزارت آموزش در بخش مطالعات، طرح ها، برنامه ریزی ها و امور دانشجویی وجود دارد؛ و همچنین سازمان ملی صدور گواهی نامه های تحصیلی و راهنمایی های حرفه ای؛ و مرکز اطلاعات شناخت و ارزیابی مدارک آکادمیک ملی یونان، این امکان را برای تشخیص مدارک فراهم کرده اند.



لینک های مفید:

۱. <https://edu.klimaka.gr/sxoleia/diapolitismika>
(مدارس بین فرهنگی یونان)
۲. <https://erasmusplusols.eu/en>
(پشتیبانی آنلاین در مورد اطلاعات زبانشناسی)
۳. <http://www.gsae.edu.gr/en>
(اطلاعات مربوط به مدارس شانس دوم)
۴. <https://edu.klimaka.gr/sxoleia/epaggelmatika>
(اداره مدارس شانس دوم)
۵. <https://www.eoppep.gr/index.php/en>
(سازمان ملی صدور گواهی نامه های فارغ التحصیلی و راهنمایی حرفه ای)
۶. <http://www.doatap.gr>
(مرکز اطلاعات شناخت و معادل سازی مدارک آکادمیک ملی یونان)

۶. ۱. ۵ اشتغال



برای اشتغال قانونی در یونان ، کارمندان باید شماره ثبت مالیات (AFM) و شماره تأمین اجتماعی (AMKA) را داشته باشند.

اگر کارمند دارای پتانسیل های لازم برای کار، یک پناهنده شناخته شده و دارای اجازه اقامت معتبر ، AFM و AMKA باشد ، در این صورت به صورت مستقیم به اشتغال و حق کار به عنوان یک فرد مستقل دسترسی خواهد داشت. پناهندگان دارای حقوق برابر اشتغال و بیمه یکسان ازجمله حداقل حقوق ، کمک هزینه خانواده ، شیفت کاری ، مرخصی های پزشکی ، بیمه بیکاری و غیره، با شهروندان یونانی هستند. در صورت بیکاری ، شما مجاز به ثبت نام در سازمان استخدام منابع انسانی (OAEED) هستید که فرصت های شغلی ، دسترسی به خدمات مشاوره حرفه ای و همچنین صدور کارت بیکاری

را برای شما فراهم می کند، که به وسیله آن . در صورتی که شما مدارک لازم را داشته باشید، دارای حق دریافت کمک هزینه بیکاری خواهید بود.

در موردی که متقاضی یک پناهجو باشد ، می تواند تنها پس از اتمام مراحل درخواست پناهندگی، و نه در دوره ثبت نام ، به صورت قانونی کار کند. برای صدور شماره ثبت مالیاتی (AFM) و شماره تأمین اجتماعی (AMKA)، متقاضیان کار باید موارد زیر را استنباط کنند:

- «کارت پناهجویی» و یا «کارت حمایت بین المللی پناهجویی»
- گواهی از یک نهاد ذیصلاح که مدیریت اقامت فرد متقاضی کار را برعهده دارد.

علاوه بر این ، حق اشتغال قانونی نیز به افراد زیر سن ۱۵ سال داده می شود، اما به شرطی که رضایت نامه تأیید شده توسط والدین یا سرپرستان خود را داشته باشند. اگر رضایت نامه در دسترس نباشد ، دادگاه یونان می تواند دادخواست این نوع از متقاضیان را بررسی کرده و دستور مربوطه را در مورد مجوز صادر کند.

اگر در محیط کار به هر صورتی مشکلاتی ایجاد شود ، که امنیت ، سلامتی و حقوق کارمندان را به خطر اندازد ، بازرس کار یونان (SEPE) موظف است مداخله کند.

لینک های مفید:

۱. [/http://www.odigostoupoliti.eu/tag/dimosia-ikonomiki-ipiresia-dou](http://www.odigostoupoliti.eu/tag/dimosia-ikonomiki-ipiresia-dou)
(D.O.Y اطلاعات در مورد خدمات مالی عمومی،)
۲. <https://www.amka.gr/postha.html>
(AMKA اطلاعات آمکا،)
۳. <http://www.oaed.gr/engraphe-sta-metroa-tou-oaed>
(OAED اشتراک در بایگانی)
۴. [/http://www.odigostoupoliti.eu/adia-ergasias-gia-aniliko](http://www.odigostoupoliti.eu/adia-ergasias-gia-aniliko)
(اطلاعات درمورد اجازه کار افراد زیر سن)
۵. <https://www.sepenet.gr/liferayportal/archike>
(بازرس امور اشتغال یونان)

۲.۶ چطور می توانم به یک شهروند یونانی تبدیل شوم؟

«شما هدف ملت ها را در چه چیزی می بینید؟ آیا این یک مقصد و یا یک مأموریت می باشد؟ فرهنگ! هدفی که شایسته همه ملل می باشد. هدفی عمیقاً انسانی و قابل توجه همه ملت ها»
یون دراگومیس (۱۸۲۰-۱۹۱۸)، دیپلمات، سیاستمدار و نویسنده یونانی

تابعیت، پیوند قانونی بین شخص و دولت است. اگر این پیوند وجود داشته باشد، می گوئیم این شخص شهروند آن دولت خاص است. اعطای تابعیت یکی از راه هایی است که از طریق آن یک خارجی می تواند شهروندی کشور یونان را بدست آورد.

گرفتن تابعیت یک عمل اجرایی فردی است که نیازمند دو عنصر اساسی می باشد: تمایل فرد برای تابعیت یونانی و اراده دولت یونان برای پذیرش آن شخص به عنوان شهروند خود. این تصمیم توسط وزارت امور داخله اظهار می شود. اعطای تابعیت خطاب به افراد خارجی است که در یونان ساکن هستند و یا کسانی که دارای ملیت های خارجی می باشند و در کشورهای دیگر ساکن هستند.

هرکسی که مایل است شهروندی یونان را از طریق درخواست تابعیت به دست آورد، موظف است:

- در زمان درخواست شهروندی، بزرگسال باشد (یعنی به سن ۱۸ سالگی رسیده باشد).
- در طول یک دهه گذشته قبل از درخواست، محکوم نشده باشد، و با مجازات زندان و محرومیت از آزادی بیشتر از یک سال بدلیل ارتکاب به جرایم جدی، مواجه نشده باشد؛ از جمله این جرائم موارد پیش رو هستند: توهین به دولت، خیانت، قتل درجه یک یا آسیب جسمی خطرناک، جرایم مربوط به قاچاق مواد مخدر، پولشویی، جرائم مالی بین المللی، جرایم فناوری پیشرفته، جرائم ارز، مقاومت در برابر دولت، کودک ربایی، تجاوز جنسی و قاچاق جنسی، سرقت، کلاهبرداری، جعل اسناد، شهادت دروغین، تهمت و افترا، جرائم مربوط به حمل سلاح، قاچاق عتیقه جات، قاچاق انسان و استثمار در یونان.
- تصمیمی مبنی بر اخراج او مورد بررسی نباشد.

پس از همکاری فشرده بازرس حقوق بشر با کارمندان بخش شهروندی وزارت امور داخله، ایجاد دستورالعملهای ساده برای دستیابی به تابعیت یونان منجر به دو مورد ذیل شد:

۱. از یک کشور خارج از اتحادیه اروپا آمده باشد:

- پس از ۷ سال اقامت دائم و قانونی در یونان
- پس از ۳ سال اقامت دائم و قانونی در یونان، در صورت ازدواج و فرزندآوری با یک شهروند یونانی

- پس از ۳ سال اقامت دائم و قانونی در یونان و با به دست آوردن فرزندی که تابعیت یونان را از بدو تولد دارد.
- پس از ۳ سال اقامت دائم و قانونی در شرایط پناهندگی یا بدون تابعیت.

۲. حضور در یک مدرسه یونانی

- با موفقیت به اتمام رساندن ۹ سال از تحصیلات اجباری، که سیستم آموزشی در مدارس ابتدایی، مراکز آموزش متوسطه و دبیرستان ها، پیشنهاد داده است.
- اتمام موفقیت آمیز ۶ کلاس درسی در مراکز آموزش متوسطه و متعاقباً در دبیرستان ها.
- فارغ التحصیل شدن از دبیرستان و یا یک مؤسسه آموزش عالی.

پیوندهای مفید:

۱. <https://www.synigoros.gr/?i=stp.el.search&q=%CE%84%CF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%80>

[CE%B9%80%https://www.synigoros.gr/?i=stp.el.search&q=%CE%84%CF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%80](https://www.synigoros.gr/?i=stp.el.search&q=%CE%84%CF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%80)

(مشاور حقوق بشر یونان - اطلاعات و دستورالعمل های کسب تابعیت)

۲. <https://www.yypes.gr/UserFiles/f0ff9297-AitPolitog.pdf-new13115040ff-a70e-eca84e2ec9b9-f016>

(وزارت امروز داخله - قسمت درخواست اعطای تابعیت)

۶.۳ جابجایی

“Aut viam inveniam aut faciam”

ترجمه:

«من بایستی راهی را بیابم و یا راهی را بسازم»

آنیواس، ۲۴۷ - ۱۸۳ قبل از میلاد، سرباز کارتاژ (در تلاشِ گذر از کوه های آلپ، حدود ۲۱۲ قبل از میلاد)



جابجایی ابزاری برای همبستگی درون اتحادیه اروپا است که امکان انتقال افرادی که در حال حاضر دارای شرایط برخورداری از حمایت بین المللی هستند، و همچنین افرادی که نیاز به حمایت های بین المللی از یک کشور عضو اتحادیه اروپا به کشور دیگر عضو اتحادیه اروپا را دارند، امکان پذیر می کند. کشور دوم افسران متخصص را تعیین می کند که متعهد می شوند صلاحیت ها و خصوصیات اجتماعی مهاجران را با ویژگی های خاص کشور میزبان مانند منظر فرهنگی یا اقتصادی مرتبط کنند.

جابجایی فقط در مورد ملیتی هایی اعمال می شود که میزان تشخیص حمایت بین المللی از آنان بیش از ۷۵٪ است، یعنی برای سوری ها، ارمنی ها، عراقی ها، اتباع جمهوری آفریقای مرکزی و بدون تابعیت از آن کشورها (کودکانی که در یک کشور خارجی متولد می شوند و به موجب تولد اجازه تابعیت پیدا نمی کنند و یا در طول زندگی شان بی وطن مانده اند).

پناهجویان جوان زیر ۱۴ سال، در یونان می توانند درخواست پیوند مجدد با یکی از اعضای نزدیک خانواده خود در شهرهای مختلف اروپایی را ارائه بدهند. به طور خاص، طبق آیین نامه سوم دبلین، مقامات باید اثر انگشت پناهجو را بگیرند، و آن را به یکی از ورودی های پایگاه داده مرکزی EURODAC اروپایی وارد کنند، و پس از آن، اعضای خانواده متقاضی را در کشورهای متعهد زیر تعیین کنند:

اتریش، بلژیک، بلغارستان، فرانسه، دانمارک، سوئیس، استونی، انگلستان، ایرلند، ایسلند، اسپانیا، ایتالیا، هلند، کرواسی، قبرس، لتونی، لیتوانی، لیختن اشتاین، لوکزامبورگ، مالت، نروژ، مجارستان، لهستان، پرتغال، رومانی، اسلواکی، اسلوونی، سوئد، جمهوری چک و فنلاند.

برای شرکت در برنامه جابجایی، متقاضی بایستی پس از تاریخ ۲۰۱۵/۹/۱۶ به بعد وارد یونان شده باشد، و اقدام به درخواست پناهندگی کرده و اثر انگشت وی گرفته شده باشد. پس از طی مراحل ثبت نام، ذینفعان باید تحت معاینات

پزشکی قرار بگیرند و در جلسات همسوسازی فرهنگی مربوط به کشور مقصد شرکت نمایند. روند جابجایی، طی دو ماه توسط سازمان ملی جابجایی انجام می شود و سپس متقاضی پشتیبانی بین المللی در سیستم میزبانی کشور جدید که نیازهای اولیه را پوشش می دهد، ادغام می شود. علاوه بر این، برخی ابتکارات خاص و مستور وجود دارد که هدف آنها تسهیل جابجایی پناهندگان کودک بی سرپرست و بزرگسالان آسیب پذیر به وسیله یافتن راههای امن و قانونی می باشد. یک نمونه بارز، موسسه خیریه ای است که توسط سیاستمدار انگلیسی، لرد آلف دویز، تأمین می شود و درآمد آن برای حمایت و ادغام پناهندگان در روند جابجایی در انگلستان اختصاص داده شده است.

پیوندهای مفید:

۱. <https://greece.iom.int/en/eu-relocation-programme>

(برنامه جابجایی اتحادیه اروپا)

۲. <http://safepassage.org.uk/>

(صندوق لرد آلف دویز)

۴.۶ بازگشت

« هنوز هم در تمام روزهایم اشتیاق دارم؛ حسرت می خورم، که به خانه سفر کنم و سپیده دم بازگشت ببینم»
هومر ، قرن هشتم تا هفتم قبل از میلاد ، نویسنده یونان باستان- ادیسه ، کتاب پنجم



اگر یک پناهجو یک تبعه کشور ثالث است و نمی خواهد یا نمی تواند بصورت قانونی در کشور یونان بماند، اما می خواهد به کشور خود بازگردد ، می تواند به سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) مراجعه کند.

سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) در یونان با همکاری وزارت کشور در زمینه صندوق پناهندگی ، مهاجرت و ادغام (AMIF) ، برنامه بازگشت داوطلبانه و ادغام را به منظور حصول اطمینان از بازگشت عزیمند و ایمن پناهندگان به کشور خود، اجرا می کند. این برنامه ها، فرصتی را برای ایجاد شرایط جدید زندگی و ادغام تدریجی در کشورهای مبدأ ذینفعان، فراهم می آورد و شامل موارد زیر می باشند:

شروع یک تجارت کوچک
تحصیلات
اجرای برنامه های آموزش حرفه ای
پیدا کردن شغل
محل اقامت موقت
کمک هزینه اثاثیه و وسایل
کمک پزشکی

برای واجد شرایط بودن در برنامه فوق ، اتباع کشورهای ثالث باید جزو یکی از گروه های ذیل باشند:

- اتباع کشورهای ثالث که شرایط لازم را برای دسترسی به ورود و اقامت در یونان ندارند.
- اتباع کشورهای ثالث که تقاضای پناهندگی را ارائه داده اند، ولی از درخواست خود امتناع ورزیده اند و یا تقاضای آنان رد شده است.
- اتباع کشورهای ثالث که بطور قانونی در یونان اقامت دارند ، اما تمایل دارند که به وطن خود بازگردند.

از طریق این برنامه ، سازمان بین المللی مهاجرت (IOM) کلیه مراحل قانونی را انجام می دهد که بازگشت ایمن و با عزت پناهجو را به کشور مبدا خود تسهیل بخشد. به طور ویژه ، IOM متعهد می شود قبل از عزیمت به اطلاع و مشاوره پناهجو بپردازد تا اطمینان حاصل شود که همه اسناد لازم (به عنوان مثال اسناد مسافرتی) ، رزرو بلیط ، پشتیبانی از مکاتبات و مقصد نهایی در دسترس هستند و همزمان مشغول به همکاری و برقراری تماس با دفاتر ذیصلاح IOM در کشورهای مربوطه می باشد.

پیوندهای مفید:

۱. [/https://greece.iom.int](https://greece.iom.int)
(سازمان بین المللی مهاجرت)



وحد



سخن آخر

هنگامی که شروع به دوست داشتن خودم کردم، دریافتم که درد و رنج عاطفی تنها نشانه های هشدار دهنده ی آن است که من برخلاف حقیقت خودم زندگی می کردم. امروز، من میدانم، آن «اصلت» نامیده می شود

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم، فهمیدم که اگر بر تحمیل خواسته ها و عقایدم بر فردی اصرار نمایم چقدر می تواند توهین آمیز باشد، درحالی که می دانستم زمان مناسبی برای آن کار نبود و آن فرد آماده چنین اجباری نبود حتی اگر آن فرد خودم بودم، امروز این را «احترام» می نامم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم، دست از هوس پردازی برای زندگی متفاوت برداشتم، و می توانستم ببینم که هرچه اطراف من است مرا به رشد کردن فرا می خواند؛ امروز آنرا «بلوغ فکری» می نامم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم ، فهمیدم که در هر شرایطی من در موقعیت درست و در زمان مناسبی ام، و هر آنچه باید، در بهترین زمانش رخ می دهد، در نتیجه آرامش داشتم امروز آن را «اعتماد به نفس» می نامم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم از دزدیدن زمان خودم دست برداشتم و طراحی پروژه های بزرگ برای آینده را متوقف کردم؛ امروز من تنها کاری را میکنم که شادی و خوشی را ارمغان آورد، کارهایی که عاشق انجامشان هستم و دلم را شاد می کنند و من آنها را به راه و روش خودم انجام میدهم. امروز آن را «بی آلاشی و سادگی» می نامم

چارلز اسپنسر چاپلین در ۱۶ آوریل ۱۸۸۹ در لندن متولد شد. والدین او ، هانا هریت پدلینگام هیل و چارلز چاپلین هر دو هنرمند و در سالن موسیقی کار می کردند. پدر او ، یک الکلی دائم الخمر بود و یک سال پس از تولد چارلی همسر و دو فرزندش ، چارلی و برادر بزرگترش سیدنی را رها کرد. کودکی چاپلین آکنده از فقر و سختی بود. مادرش به جز پرستاری گاهگدار و دوخت لباس و غیره ، هیچ راه درآمد دیگری نداشت و در تلاش بود تا حداقل مایحتاج خانواده را برآورده کند. هانا مجبور شد در یک محل کار زندگی کند و متعاقباً چارلی و برادرش را به محل کار دیگری فرستاد، جایی که خشونت و ضرب و جرح، امری عادی روزمره بود. در سپتامبر سال ۱۸۹۸ ، هانا به پناهندگی روانی کین هیل سپرده شد، زیرا دچار یک نوع بیماری روانی شده بود که به نظر می رسید ناشی از عفونت سفلیس و سوء تغذیه بوده باشد. چاپلین و برادرش سیدنی برای زندگی به پیش پدرشان فرستاده شدند که پسران جوان به سختی او را می شناختند و مشکل نوشیدن الکل وی با گذشت زمان رو به وخامت گذاشته بود

چارلی ، پسر بچه ای که در خیابان های لندن پرسه می زد، اولین حضور آماتور خود را در تئاتر و در سن پنج سالگی تجربه کرد. او تلاش می کرد که زنده بماند و به مادر و برادرش کمک کند. او به مسافرت میرفت ، و در سفرهایش به آمریکا ، در آنجا می ماند و چارلی چاپلین معروف شد ، یکی از بهترین بازیگرانی که تا کنون از پرده نقره ای سینما گذر کرده است. او همچنین کسی است که در هنگام برگشت خود به نیویورک برای دریافت جایزه اسکار در سال ۱۹۷۲، با تشویق حضار به صورت ایستاده و برای ۱۲ دقیقه روبروی شد که این طولانی ترین مدت زمان تشویق ایستاده است که آکادمی جوایز اسکار تاکنون به خود دیده است. در همان زمان ، چارلی چاپلین همزمان با جشن هفتادمین سالگرد تولد خود ، این شعر این استثنایی را نوشت:

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم از زندگی کردن در گذشته و نگرانی برای آینده پرهیز نموده ام حالا من تنها برای «اکنون/لحظه» زندگی می‌کنم، همانجا که همه چیز در حال رخ دادن است. حالا من هر روز را زندگی می‌کنم، روز به روز و آنرا «کامروایی» میخوانم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم خود را از بند هرچه که برای سلامتی ام مضر است رها کردم غذا، افراد، چیزها، موقعیت ها و هر چه که مرا زمین بزند و از خودم دور کند. در ابتدا آنرا خود سلامت خواهی نامیدم اما امروز آنرا به نام «عشق به خود» می‌دانم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم تشخیص دادم که ذهنم میتواند مرا از بین برد و مرا بیمار سازد. اما از وقتی که ذهنم را به دل و قلم متصل کردم، ذهنم یک متحد ارزشمند شد. امروز این ارتباط را «آگاهی قلبی» می‌نامم

از وقتی که شروع به دوست داشتن خودم نمودم ، از سعی بر اینکه اثبات کنم همیشه حق با من است، دست برداشتم و پس از آن دیگر کمتر اشتباه کرده ام. امروز پی برده ام که این «فروتنی» است



Συντονιστής Φορέας



Εταίροι του Έργου



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

