

در باره ی سوئد

آشنائی با جامعه بزبان فارسی

"در باره ی سوئد" سومین چاپ یک کتاب در مورد آشنائی با جامعه برای تازه واردان است. علت تدوین چاپ کنونی استقبال وسیعی از چاپ قبلی است که طی دو دوره تمام نسخه های آن بفروشد رسید.

از دسامبر ۲۰۱۰ آئیننامه (۲۰۱۰:۱۱۳۸) وجود دارد که بر کار آشنائی با جامعه سوئد برای تازه واردان نظارت می کند. این آئیننامه اهداف آشنائی با جامعه سوئد را جهت گسترش دانش و آگاهی شرکت کنندگان بشرح زیر بیان می کند:

- ۱ - حقوق بشر و ارزشهای بنیانی دموکراتیک،
- ۲ - سایر حقوق و وظایف فردی،
- ۳ - چگونگی سازماندهی جامعه و
- ۴ - زندگی روزمره.

این آئیننامه همچنین محتوای مطالب آشنائی با جامعه را نیز بیان می کند. کتاب "در باره سوئد" بر مبنای این آئیننامه تدوین شده است.

در این چاپ واژه های "به سوئدی آسان" را از عنوان کتاب حذف کرده ایم چون متد دیگر با این تعریف سازگاری ندارد. بجای آن یک ویرایش به سوئدی آسان تدوین شده و در صفحه اینترنتی www.informationsverige.se قرار داده خواهد شد. در صفحه بندی و محتوای کتاب برخی تغییرات انجام شده است تا با مطالب مرجع همسانی داشته باشد. این تغییرات بر مبنای تغییرات در شرایط و وضعیت های واقعی و همچنین با توجه به نظرات و پیشنهادات رسیده انجام شده اند.

کار تدوین این چاپ و همچنین چاپ دوم با همکاری میان فرمانداری گوتنبرگ و استانداری یوتالند غربی انجام شده است. بیرگیتا گوئه وارا (Birgitta Guevara) از استانداری یوتالند غربی و یاکوب ساندوال (Jakob Sandahl) از فرمانداری گوتنبرگ، واحد آشنائی با جامعه، مسئولیت اصلی کار تدوین متن را بر عهده داشته اند.

اولین چاپ با عنوان "در باره سوئد - آشنائی با جامعه بزبان سوئدی آسان" در ماه اوت ۲۰۱۰ توسط فرمانداری گوتنبرگ تدوین شد. متن آن توسط الیسابت جورج (Elizabeth George)، سوفیا هندریکسون (Sofia Hendriksen)، یوران هیلدن (Göran Hildén) و کامیلا نسلوند (Camilla Näslund) نوشته شد. مطالب آن با همکاری اداره کارایی (Arbetsförmedlingen)، صندوق بیمه (Försäkringskassan)، انجمن ملی ایمنی ترافیک (NTF)، اداره مالیات (Skatteverket) و سازمان مصرف کنندگان یوته بوری (Konsument Göteborg)، دفتر چرخه طبیعت (Kretsloppskontoret)، اداره محیط زیست (Miljö-förvaltningen)، اداره پارکها و طبیعت (Park-och naturförvaltningen) و اداره آموزش بزرگسالان در فرمانداری گوتنبرگ تدوین شد. سپس متن بزبان سوئدی آسان نوشته شد و کارین ویوین (Katrin Vivien) در فرمانداری گوتنبرگ آنرا ویرایش کرد.

چاپ دوم "در باره سوئد - آشنائی با جامعه بزبان سوئدی آسان" در ماه آوریل ۲۰۱۱ تدوین شد که حاصل کار بر روی اطلاعات موجود در متن اصلی بود تا با آئیننامه آشنائی با جامعه مطابقت پیدا کند. وجه مشخصه محلی در متن نیز حذف شد. کار تدوین متن با حمایت اِوا تِلاندر (Eva Thelander)، شرکت (Make Sense Communication) انجام شد.

کتاب "در باره سوئد" با این امید تدوین شده که به کمونهای سراسر کشور در زمینه آشنائی با جامعه کمک کند، ولی امید در درجه نخست ارائه اطلاعات ارزشمند به افرادی است که به سوئد می آیند.



میکائیل ایوارسون Michael Ivarson

مدیر امور اداری Förvaltningsdirektör

اداره منابع اجتماعی Social resursförvaltning

فرمانداری گوتنبرگ Göteborgs Stad

۲۰۱۲ ژوئیه ۲۰۱۲ Juli

طلیحه اشجاری Talieh Ashjari

مدیر تنوع انواع Mångfaldsdirektör

واحد پایداری اجتماعی Enheten för social hållbarhet

استانداری یوتالند غربی

Länsstyrelsen Västra Götalands län

۲۰۱۲ ژوئیه ۲۰۱۲ Juli



کپی رایت: فرمانداری گوتمبرگ و استانداری یوتالند غربی
تدوین گرافیکی: بیانکا روسنر (Bianca Rösner)، شرکت (Mediakompetens & Maria Nobel)، استانداری یوتالند غربی
عکس روی جلد: یوهان یونگری (Johan Ljungberg)

عکسها: ماریا نوبل (Maria Nobel)

فهرست مطالب

7 - آمدن به سوئد

- 8 سوئد - یک کشور مهاجر پذیر
- 11 سیاست سوئد در زمینه ادغام مهاجران در جامعه
- 14 تاریخ سوئد - از عصر یخبندان تا عصر جدید
- 20 سوئد در قرن بیستم
- 22 آیا سوئدی ناب وجود دارد؟
- 24 آداب و رسوم و جشنها در سوئد

31 - زندگی کردن در سوئد

- 32 جغرافیا، اقتصاد و ساختارهای زیربنائی
- 36 جمعیت
- 38 مسکن و سکونت
- 46 محیط زیست، طبیعت و پایداری اکولوژیکی
- 57 کمون شما به شیوه زیر اداره می شود
- 63 اداره کردن امور مالی
- 65 زندگی با داشتن معلولیت
- 66 ایمنی

67 - امرار معاش و پیشرفت در سوئد

| | |
|----|---------------------------------|
| 68 | بازار کار سوئد |
| 73 | بیمه بیکاری |
| 74 | در استخدام بودن |
| 77 | جستجوی کار |
| 82 | تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی |
| 83 | پرداخت مالیات |
| 85 | ثبت احوال (Folkbokföring) |
| 87 | بیمه های اجتماعی |
| 89 | آموزش بزرگسالان |
| 92 | دوره های آموزشی فنی و حرفه ای |
| 94 | دانشگاه و مدرسه عالی |
| 95 | ارزشیابی (Validering) |
| 96 | کمک مالی تحصیلی (Studiemedel) |
| 97 | فعالیت های انجمنی و اوقات فراغت |

103 - حق و حقوق و وظایف فرد

| | |
|-----|-------------------------------|
| 104 | فرد و خانواده |
| 105 | برابری و مساوات |
| 108 | حفاظت در برابر تبعیض |
| 110 | حق و حقوق کودکان |
| 111 | خشونت در روابط با افراد نزدیک |

5 - تشکیل خانواده و زندگی با فرزند در سوئد 115

- 116 شیوه های مختلف باهم زندگی کردن
- 119 سرپرستی فرزند
- 120 نقش والدینی
- 122 حمایت مالی به خانواده ها
- 124 قانون خدمات اجتماعی
- 124 نهاد کودکان
- 127 مدرسه ابتدائی و راهنمائی
- 129 دبیرستان
- 130 مدرسه و دموکراسی

6 - پارلمان سوئد 133

- 134 پیشینه دموکراسی
- 135 پیشرفت دموکراسی در سوئد
- 136 نظام دموکراسی در سوئد
- 140 اتحادیه اروپا EU
- 141 سازمان اداری عمومی
- 141 دموکراسی در زندگی روزمره
- 142 عقاید سیاسی و احزاب
- 143 نقش ها و مشارکت در سیاست
- 144 دستگاه قضائی در سوئد
- 146 دادگاهها
- 149 علنیت و محرمانگی
- 150 رشوه دادن و رشوه گرفتن

7 - حفظ تندرستی خود در سوئد

- 151
- 152 تندرستی چیست؟
- 157 مواد مخدر، مشروبات الکلی و دخانیات و تنباکو
- 158 خدمات بهداشتی و درمانی در سوئد
- 160 به کجا باید مراجعه کرد؟
- 165 خدمات دندانپزشکی
- 166 اگر رضایت نداشته باشید

8 - سالخوردگی در سوئد

- 168 سالخورده شدن
- 168 حقوق های بازنشستگی
- 170 مراقبت و نگهداری از سالمندان Äldreomsorg
- 172 تدفین
- 173 قانون ارث



عکسها از: میکائیل یونسون

1 - آمدن به سوئد

فهرست مطالب

سوئد - یک کشور مهاجر پذیر
سیاست سوئد در ادغام مهاجران در جامعه
تاریخ سوئد - از عصر یخبندان تا عصر جدید
سوئد در قرن بیستم
آیا سوئدی ناب وجود دارد؟
آداب و رسوم و جشنها در سوئد

سوئد - یک کشور مهاجر پذیر

در سوئد ۹/۳ میلیون نفر زندگی می کنند. حدود دو میلیون نفر در سه شهر بزرگ این کشور یعنی استکهلم، گوتنبرگ و مالمو سکونت دارند. ۱۴ درصد از جمعیت سوئد متولد خارج از کشور هستند.

مردم همیشه به سوئد مهاجرت کرده اند. سوئد از جنگ جهانی دوم به اینطرف حدود ۱۴۵۰۰۰۰ نفر مهاجر و پناهنده پذیرفته است.

سوئد طی دهه های ۱۹۵۰ و ۶۰ به نیروی کار نیاز داشت. مردم از جمله از کشورهای اسکاندیناوی، ایتالیا، یونان، یوگسلاوی و ترکیه برای کار به سوئد مهاجرت کردند.

در دهه ۱۹۸۰ مردم از آمریکای جنوبی، ایران، عراق، لبنان، سوریه، ترکیه و اریتره در سوئد تقاضای پناهندگی کردند. بعداً هم افرادی از سومالی و اروپای شرقی آمدند.

شورای اروپا در سال ۱۹۹۹ تصمیم گرفت که اتحادیه اروپا (EU) یک سیاست مشترک پناهندگی و مهاجرت تدوین کند. سوئد در سال ۲۰۰۱ وارد همکاریهای شنگن (Schengensamarbetet) شد. آموغ مرزهای بین ۱۳ کشور اروپائی باز شد. این امر باعث شد که تعداد افراد بیشتری در اوایل قرن ۲۱ تقاضای پناهندگی کردند.

طی قرن ۲۱ ام تعداد بیشتری مهاجر و پناهنده به سوئد آمد. سوئد در سال ۲۰۱۱ قریب به ۱۰۰۰۰۰ نفر پناهنده و مهاجر از ۲۰۰ کشور مختلف پذیرفت. بزرگترین گروه این مهاجران سوئدی هائی بودند که به سوئد بازگشتند. بسیاری نیز از عراق و لهستان آمدند. طی سالهای اخیر بزرگترین گروه مهاجران سوئدی هائی بوده اند که هر ساله به کشور بازگشته اند.

تعداد افراد مهاجرت کرده به سوئد طی ۲۰۱۱ برحسب عادی ترین کشورهای تابعیت

| کشور تابعیت | زن | مرد | جمع |
|-------------|-------|-------|-------|
| سوئد | 7557 | 8025 | 15582 |
| عراق | 2582 | 2710 | 5292 |
| لهستان | 2065 | 2435 | 4500 |
| افغانستان | 930 | 2279 | 3209 |
| سومالی | 1390 | 1612 | 3002 |
| چین | 1486 | 1350 | 2836 |
| تایلند | 2118 | 574 | 2692 |
| دانمارک | 1111 | 1484 | 2595 |
| آلمان | 1165 | 1190 | 2355 |
| فنلاند | 1259 | 1009 | 2268 |
| سایر کشورها | 23980 | 28156 | 52136 |
| جمع | 45643 | 50824 | 96467 |

منبع: سازمان مرکزی آمار (SCB)

عکس واحد آشنائی با جامعه در گوتنبرگ را نشان می دهد.



عکس: میکائیل یونسون

تقاضای پناهندگی

در قانون اتباع بیگانه سوئد و در کنوانسیون پناهندگی سازمان ملل مقرراتی در مورد حق پناهندگی وجود دارد. کنوانسیون پناهندگی سازمان ملل، کنوانسیون ژنو هم نامیده می شود. این مقررات بین المللی در مورد چگونگی رفتار کشورهای عضو سازمان ملل با پناهندگان است. این کنوانسیون همچنین تعیین می کند که چه کسی می تواند پناهنده محسوب شود.

در قانون اتباع بیگانه مقرراتی در پناهندگی، اجازه اقامت و پیوند مجدد خانواده وجود دارد.

اگر می خواهید در سوئد تقاضای پناهندگی کنید باید با اداره مهاجرت (Migrationsverket) تماس بگیرید. اداره مهاجرت یک نهاد دولتی است که امور مربوط به پناهندگی، دیدار، مقیم شدن و تابعیت را در سوئد بر عهده دارد.

تقاضای پناهندگی شما باید در اولین کشور اروپائی که به وارد می شوید مورد بررسی قرار گیرد. اداره مهاجرت از همه متقاضیان پناهندگی بالای ۱۴ سال انگشت نگاری می کند تا کنترل کند آیا سوئد اولین کشور پناهندگی فرد است یا نه.

اجازه اقامت برای پیوند خانوادگی

اغلب مهاجران بخاطر داشتن خانواده خود در سوئد اجازه اقامت دریافت می کنند. اگر فردی به سوئد نقل مکان کند و نزدیکی از خویشاوندان نزدیک خود زندگی کند باید اجازه اقامت داشته باشد. در صورت وجود پیوند خانوادگی می توان اجازه اقامت دائم (PUT) دریافت نمود. اجازه اقامت دائم به این معنی است که فرد می تواند بدون محدودیت زمانی در سوئد بماند.

اگر فردی با یک نفر که در سوئد زندگی میکند ازدواج کند، شریک زندگی ثبت شده او بوده یا همزی او باشد (با او زندگی کند) حق دارد اجازه اقامت دریافت کند.

همچنین اگر کسی قصد داشته باشد با فردی که در سوئد زندگی میکند ازدواج کند یا همزی شود نیز می تواند اجازه اقامت دریافت کند. افراد زیر ۱۸ سال حق دارند به والدین خود بپیوندند.

برای درخواست اجازه اقامت باید با سفارت یا کنسولگری سوئد در وطن خود یا در کشوری که زندگی می کنید، تماس بگیرید. کسی که درخواست اجازه اقامت می کند باید خودش تقاضانامه را تسلیم کند.

معمولاً از تاریخ تسلیم تقاضانامه به سفارت یا کنسولگری ششماه طول می کشد تا جواب دریافت کنید.

تابعیت سوئدی

اگر می خواهید تبعه سوئد بشوید باید یک تقاضانامه به اداره مهاجرت تسلیم کنید. مدت انتظار بین یک تا هفت ماه است. کسی که می خواهد تابعیت سوئدی دریافت کند باید به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده و حدود پنج سال در سوئد زندگی کرده باشد. کودکان زیر ۱۸ سال می توانند به همراه پدر یا مادر خارجی خود تابعیت سوئدی دریافت کنند.

تابعیت اتحادیه اروپا

اتباع کشور سوئیس یا یکی از کشورهای عضو اتحادیه اروپا (EU) / همکاریهای اقتصادی اروپا (EES) می توانند آزادانه در اتحادیه اروپا سفر کنند. در حال حاضر ۲۲ کشور از ۲۷ کشور عضو یک قرارداد موسوم به قرارداد شنگن بایکدیگر دارند. مفهوم این قرارداد آنست که اتباع اتحادیه اروپا می توانند آزادانه بین این کشورها سفر کرده و از مرزهای آنها عبور کنند. اتباع کشورهای خارج از اتحادیه اروپا، کشور ثالث، نیز می توانند آزادانه بین کشورهای تابع قرارداد شنگن سفر کرده و از مرزهای آنها عبور کنند. ولی اینگونه افراد می توانند حداکثر فقط سه ماه سفر کنند.

اجازه کار

اجازه کار یک تصمیم از سوی اداره مهاجرت است که به یک تبعه خارجی حق کار کردن در سوئد می دهد. اتباع کشورهای اسکاندیناوی، اتباع کشورهای اتحادیه اروپا و همکاریهای اقتصادی اروپا، اتباع کشور سوئیس و اعضای خانواده آنان به تقاضای اجازه کار نیاز ندارند. افرادی که به مدت پنج سال در یک کشور دیگر اتحادیه اروپا سکونت داشته اند نیز نیازی به تقاضای اجازه کار ندارند.

کلیه سایر اتباع خارجی که بخواهند در سوئد کار کنند باید اجازه کار داشته باشند. کسی که صاحب شرکت یا کسب و کار شخصی باشد به اجازه کار نیاز ندارد ولی بایستی اجازه اقامت داشته باشد.



عکس از: کالرباکس

برای کارکردن به مدت بیش از سه ماه نیز اجازه اقامت لازم است. درخواست اجازه اقامت و اجازه کار باید از وطن متقاضی انجام شود.

ادغام در جامعه به چه معناست؟

ادغام در جامعه یعنی فرد به جامعه احساس تعلق کند. به این مفهوم که همه باید احساس کنند جزئی از جامعه سوئد هستند.



عکس از: کالرباکس

همه مردم در جامعه حق دارند فرهنگ و شیوه زندگی خود را حفظ کنند. در جامعه سوئد همه حق دارند متفاوت باشند.

سیاست سوئد در زمینه ادغام مهاجران در جامعه

دولت سوئد مایل است که همه صرفنظر از محل تولد یا پیشینه قومی خود در جامعه مشارکت داشته باشند. در سوئد وزارت بازار کار مسئولیت ادغام مهاجران در جامعه را بر عهده دارد.

دولت همچنین می خواهد به مهاجران تازه وارد طی سالهای اولیه زندگی آنان در سوئد به آنها حمایت فوق العاده ارائه کند. به افرادی که به سوئد می آیند باید امکان فراگیری زبان سوئدی داده شود تا مستقل شده و بتوانند کار پیدا کنند. در بخشهای مختلف سوئد (استانها) استانداریها در جهت ادغام مهاجران در سوئد کار می کنند.

استقرار پناهندگان تازه وارد

افرادی که به سن ۲۰ سالگی تمام رسیده (ولی به سن ۶۵ سالگی نرسیده باشند) و بعنوان پناهنده، پناهنده سهمیه ای، نیازمند به پناه یا خویشاوند چنین افرادی از برخی حق و حقوق ویژه برخوردارند. در اینصورت چنین فردی مثلاً از حق یک

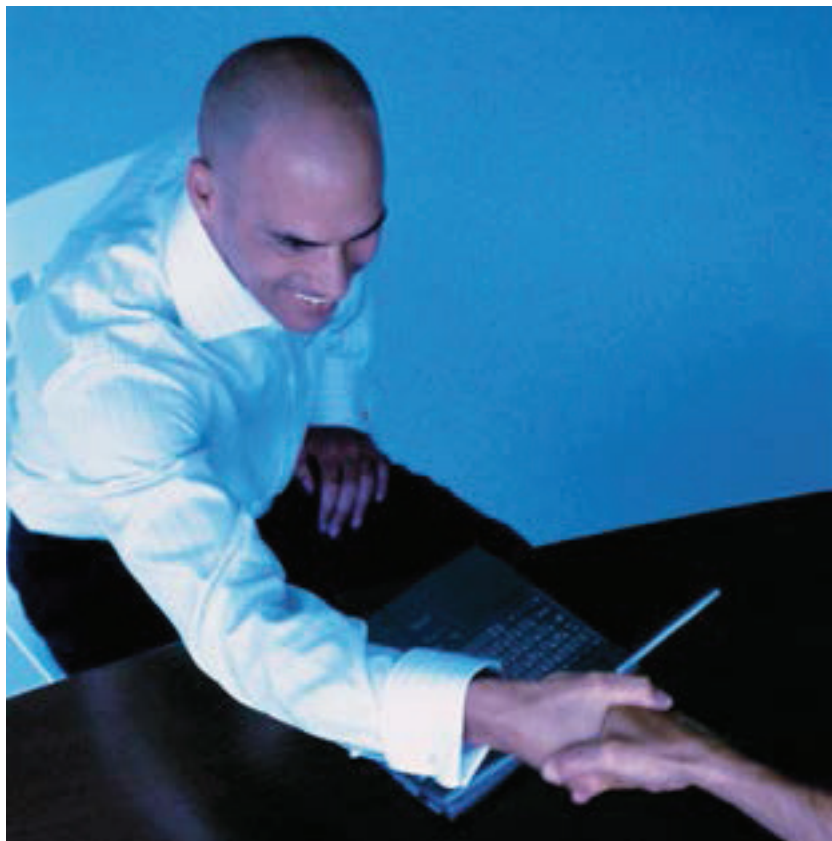
"برنامه استقرار" و "حق الزحمه استقرار" برخوردار است. افرادی که به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده باشند (ولی کمتر از ۲۰ سال سن داشته باشند) و والدین شان در سوئد نباشند نیز از حق دریافت کمک برخوردارند. فرد تازه وارد پناهنده یا مهاجری است که با تازگی وارد سوئد شده باشد.

برنامه استقرار

اداره کاریابی یکی از اداراتی است که به پناهندگان و مهاجران تازه وارد برای ورود به جامعه کمک می کند. اگر شما به آن دسته از افراد تعلق داشته باشید که از حق داشتن برنامه استقرار برخوردارند با یکنفر موسوم به کارمند مسئول استقرار در اداره کاریابی در مورد شرایط لازم شروع به جستجو برای کار صحبت کرده و به همراه کارمند مسئول استقرار خود یک برنامه استقرار تنظیم می کنید. برنامه استقرار برگه ای است که شما در آن ایده ها و برنامه های خود برای آینده تان در سوئد را می نویسید.

در برنامه استقرار خود مثلاً می توانید زبان سوئدی برای مهاجران، اس.اف.ای (sfi)، ارزشیابی تحصیلات و تجربیات شغلی و کارآموزی را بنویسید. فعالیتهایی را که در برنامه استقرار خود می نویسید باید تمام روزها را در بر بگیرند (تمام وقت باشند) و حداکثر دو سال ادامه یابند. هدف آنست که شما هرچه سریعتر زبان سوئدی را یاد بگیرید و کار پیدا کنید تا بتوانید از عهده امرارمعاش خود برآئید.

"راهنمای استقرار" می تواند به شما در راه رسیدن به کار کمک کند.



عکس از: کالرباکس

راهنمای استقرار

پناهندگان تازه وارد می توانند با یک راهنمای استقرار نیز تماس داشته باشند. راهنمای استقرار میتواند به شما در راه رسیدن به کار کمک کند.

حق الزحمه استقرار

حق الزحمه استقرار پولی است که شما طی پیگیری برنامه استقرار خود دریافت می کنید. اگر دارای فرزند باشید "فوق العاده استقرار" نیز دریافت می کنید. حق الزحمه استقرار برای همه صرفنظر از محل زندگی، یکسان است. برای آنکه حق الزحمه کامل را دریافت کنید باید فعالیتهای برنامه استقرار را بصورت تمام وقت پیگیری کنید. فردی از حق دریافت حق الزحمه استقرار برخوردار است در صورتیکه به تنهایی در مسکن خود زندگی کند، می تواند کمک هزینه مسکن نیز دریافت کند.

مهاجرت می تواند احساسات و عواطف شدیدی را برانگیزد

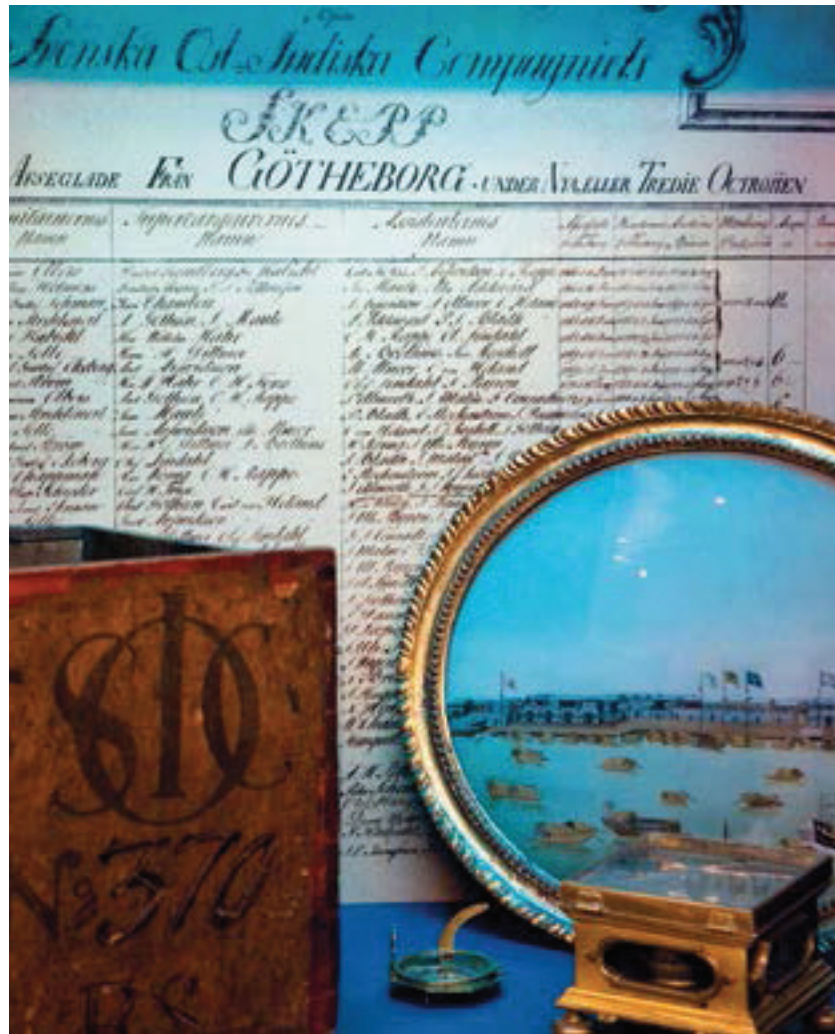
مهاجرت به یک کشور جدید واقعه بزرگی در زندگی یک انسان است. شما ممکن است خانه و کاشانه، پول، دوستان نزدیک و خویشاوندان خود در وطن را از دست داده باشید. در چنین وضعیتی ممکن است احساسات و واکنشهای گوناگون بسیاری بوجود آید. شاید شما نتوانید به شیوه ای عادت دارید زندگی کنید. ممکن است کار و تحصیلات قبلی شما با وضعیت سوئد سازگار نباشد.

در اغلب موارد دوران اولیه زندگی در یک کشور جدید جالب است. بعداً ممکن است مشکلاتی بروز کنند که حل آنها دشوار باشد. با توجه به همه اتفاقاتی که برای فرد افتاده ممکن است برایش دشوار باشد با مشکلات جدید روبرو شود. این امر می تواند بحران ایجاد کند.

واکنش هر فردی به بحران متفاوت است. برخی از افراد به تنهایی پناه می برند. برخی دیگر احساس گناه می کنند. بسیاری دچار مشکلات تندرستی شده و مریض می شوند. اما پس از مدتی حال اغلب افراد بهتر می شود و می پذیرند که در کشور جدید باید از اول شروع کنند و آینده را روشنتر می بینند.

سرانجام ممکن است بسیاری از افرادی که به کشور دیگری آمده اند احساس کنند عاقل تر و بالغ تر شده اند. آنها خوبی های بسیاری را در کشور جدید مشاهده می کنند. شاید دیدگاههای آنان بازتر شده و بتوانند وضعیت سایر انسانها را درک کنند.

موزه شهر گوتنبرگ در
ساختمانهای قدیمی کمپانی
هند شرقی قرار دارد.



عکس از: آنا دانلیسون

تاریخ سوئد - از عصر یخبندان تا عصر جدید

عصر پیش از تاریخ (Forntiden)

عصر پیش از تاریخ دوران بسیار قدیم است که به آن دوران ماقبل تاریخ نیز گفته می شود.

۱۵۰۰۰ سال قبل تمام سوئد پوشیده از یخ بوده است. به این دوران عصر یخبندان (istiden) گفته می شود. یخها ۳۰۰۰ سال بعد از جنوب سوئد ناپدید شده و گیاهان، جانواران و انسانها پدیدار شدند. انسانها از راه شکار، ماهیگیری و جمع کردن گیاهان خوردنی زندگی میکردند.

حدود ۶۰۰۰ سال قبل انسانها یادگرفتن کاشت گیاهان و پرورش حیوانات را در سوئد آغاز کردند. آنها استفاده از ابزار سنگی و چوبی را شروع کردند. از اینرو این دوران عصرسنگ نامیده می شود.

حدود ۱۵۰۰ سال قبل از تاریخ ما انسانها در سوئد ساختن اشیاء از فلزات و برنز را آغاز کردند. این دوران عصر برنز نامیده می شود. در این دوران مردم خرید و فروش کالا را در اروپا شروع کردند.

حدود ۵۰۰ سال قبل از تاریخ ما انسانها در سوئد استفاده از آهن را آغاز کردند. این دوران عصر آهن نامیده شود.

دوران وایکینگها

از قرن نهم تا اواسط قرن یازدهم دوران وایکینگها نامیده می شود. وایکینگها مردمی بودند که در ساختن قایق ماهر بوده و به دریانوردی عادت داشته اند. آنها جنگ کردن و تجارت با سایر کشورها نیز بخوبی بلد بودند. از اینرو وایکینگها در بسیاری از کشورهای اروپای شمالی قدرت را بدست گرفتند.



در این عکس قایقی دیده می شود که به سبک قایقهای دوران وایکینگها ساخته شده است.

عکس از: کالرباکس

قرون وسطی

مردم قبل از ورود مسیحیت به سوئد خدایان متعددی را می پرستیدند. اودن، تور و فریا از مشهورترین خدایان بودند. این آئین "مذهب آسا" نامیده می شود. وقتی مسیحیت به سوئد آمد جامعه تغییر کرد. اولین پادشاه مسیحی سوئد اولوف شوتکونونگ نام داشت که حدود سال ۱۰۰۰ به سلطنت رسید.

در قرن سیزدهم رخدادهای بسیاری واقع شد. کشاورزی و تجارت سازماندهی بیشتری یافت. شهرهای جدیدی برپا شد. سوئد به نواحی جغرافیائی مختلف تقسیم شد و هر ناحیه جغرافیائی دارای قوانین خود بود. در ابتدا قوانین شفاهی بوده و نوشته نشده بودند. اولین قوانین کتبی در قرن سیزدهم پدیدار شدند.



عکس از: کالریاکس

خانه های تاریخی

پارلمان سوئد که قوانین کشور را وضع می کند طی قرون وسطی گسترش یافت. پارلمان به چهار قشر تقسیم شد: اشراف، کشیشها، پیشه وران و کشاورزان. پارلمان فقط از مردها تشکیل می شد. زنان تا قرن بیستم اجازه ورود به پارلمان را نداشتند.

اشراف قشری از مردم بودند که قدرت و حق و حقوق را به ارث می بردند. کشیشها بر مردم تسلط یافته و مالک ۲۰ درصد از بهترین اراضی سوئد بودند. پیشه وران تجارت و کار را در شهرها اداره می کردند. کشاورزان بزرگ اداره امور مناطق روستائی در دست داشتند. کشاورزان در روستاها زندگی میکردند و به کشت زمینها و پرورش حیوانات اشتغال داشتند.

اتحادیه کشورهای اسکاندیناوی

دانمارک، نروژ و سوئد طی بخشهای آخر قرون وسطی در مورد در دست گرفتن قدرت در اسکاندیناوی مبارزه میکردند. این کشورهای اسکاندیناوی در سال ۱۳۹۷ میلادی قراردادی را امضاء کردند که به اتحادیه کالمار مشهور است. با تشکیل اتحادیه کالمار همه این کشورها به یک کشور واحد تبدیل شدند.

دوران آبرقدرتی

در قرن شانزدهم رویدادهای مهمی در جهان رخ داد. کریسف کلمب به آمریکا سفر کرد. گوتنبرگ فن چاپ کتاب را اختراع کرد. پاپ که از رُم کلیسای کاتولیک را اداره می کند، کنترل بخش بزرگی از کلیسای خود را از دست داد.

بسیاری از مردم در سوئد از چگونگی اداره اتحادیه کالمار توسط پادشاه دانمارک ناراضی بودند. حمام خون استکهلم که طی آن پادشاه دانمارک ۱۰۰ نفر از اشراف را در استکهلم گردن زد واقعه مشهوری است. سوئدیها بعد از این حمام خون شورش کردند. گوستاو واسا یک سپاه سوئدی تدارک دید و قدرت را از پادشاه دانمارک گرفت.

سپس گوستاو واسا در ۶ ژوئن ۱۵۲۳ به پادشاهی رسید. در سوئد صلح برقرار شد. روز ۶ ژوئن روز ملی سوئد نیز می باشد.

طی دوران پادشاهی گوستاو واسا کلیسا تغییر کرد. کلیسا که قبلاً کاتولیک بود به پروتستانیسیم تبدیل شد. کلیسای سوئد از کشیش آلمانی بنام مارتین لوتر تأثیر گرفت. کلیسا مجبور شد بسیاری از اراضی خود را تحویل دهد و به دولت مالیات بپردازد. همزمان پارلمان نیز قدرت بیشتری یافت.

از اواسط قرن شانزدهم تا آغاز قرن هیجدهم سوئد در چندین جنگ در اطراف دریای بالتیک شرکت داشت. دریای بالتیک یکی از مهمترین دریاهاى جهان برای تجارت بود. این جنگها برای بدست گرفتن کنترل دریای بالتیک بود. سوئد با کشورهای دانمارک، روسیه، لهستان و آلمان جنگید و کنترل بخشهای بزرگی از دریای بالتیک را بدست گرفت. سوئد در اواسط قرن هفدهم بخشهای بزرگی از شمال آلمان و لهستان را در دست داشت. سوئد در این دوران به یک ابرقدرت تبدیل شد.

بغیر از قلمروی که سوئد امروز در اختیار دارد، کشورهای فنلاند، استونی، لتونی و بخشهایی از روسیه و آلمان متعلق به سوئد بود. بعدها کارل دوازدهم پادشاه سوئد بعلت شکست در چندین جنگ مجبور شد مناطق خارج از قلمرو کنونی سوئد را تحویل دهد.

در سال ۱۷۲۱ میلادی در سوئد مجدداً صلح برقرار شد و دوران ابرقدرتی این کشور بر دریای بالتیک پایان یافت.



عکس از: لنارت هاگلوند

آشپزخانه بزرگ قصر "لیک او Läckö". این آشپزخانه متعلق به قرن هفدهم است.

سوئد در قرن هیجدهم

در قرن هیجدهم، عصر روشنگری، وضع اقتصادی مردم در اروپا بهتر شد. بسیاری از مردم خواندن یاد گرفتند. دیگر تصمیم گیری توسط پادشاهان، کشیشها و اشراف امری بدیهی نبود. این امر به چندین انقلاب منجر شد. مشهورترین این انقلابها انقلاب فرانسه در سال ۱۷۸۹ میلادی است.

سال ۱۷۷۱ میلادی گوستاو سوم در سوئد به پادشاهی رسید. او در سال ۱۷۷۲ میلادی دست به یک کودتا زد و سعی کرد قدرت بیشتری کسب کرده و کشور را به تنهایی اداره کند. گوستاو سوم در یک جشن بالماسکه در تاریخ ۱۶ مارس ۱۷۹۲ میلادی هدف گلوله قرار گرفت و کشته شد.

سوئد در قرن نوزدهم

گوستاو آدولف چهارم بین سالهای ۱۷۹۶ تا ۱۸۰۹ میلادی پادشاه سوئد بود. در دوران او سوئد با روسیه در جنگ بود. گوستاو آدولف چهارم در جنگ مغلوب و مجبور شد فنلاند را به روسیه واگذار کند. از آن تاریخ به بعد (۱۸۱۵) در سوئد صلح برقرار بوده است.

کارل سیزدهم پس از گوستاو آدولف چهارم پادشاه سوئد شد. در این زمان پارلمان سوئد قوانین اساسی سوئد را وضع کرد. قوانین اساسی چهار فقره هستند:

- نظام حکومتی (Regeringsformen) که در آن مقررات مربوط به تشکیلات سازمانی دولت سوئد درج شده است.
- اصل جانشینی (Successionsordningen) که می گوید سلطنت موروثی است.
- اصل آزادی انتشارات که از آزادی بیان بصورت متن چاپی محافظت می کند.
- اصل پارلمان که تعیین کرد پارلمان باید از چهار بخش اشراف، کشیشها، پیشه وران و کشاورزان تشکیل شود.

کارل سیزدهم صاحب فرزندی نشد که بتواند تاج و تخت او را به ارث ببرد. ژان باپتیست فرانسوی پادشاه سوئد شد. او اتحادیه ای میان سوئد و نروژ ایجاد کرد که حدود ۱۰۰ سال دوام یافت. در سال ۱۸۶۵ میلادی چهار بخش پارلمان (اشراف، کشیشها، پیشه وران و کشاورزان) از بین رفت. بجای آن پارلمان به دو قسمت بنام مجلس تقسیم شد.

طی قرن نوزدهم جمعیت سوئد افزایش یافت. در آغاز قرن نوزدهم جمعیت کشور ۲/۴ میلیون نفر بود و سال ۱۹۰۰ این رقم به ۵/۱ میلیون نفر افزایش یافت. افزایش جمعیت باعث شد که مردم مجبور شدند به مناطق دیگری بغیر از محل سکونت خود جویای کار شوند. بسیاری از مردم به شهرها و به آمریکا مهاجرت کردند. بین سالهای ۱۸۶۵ تا ۱۹۱۴ میلادی حدود یک میلیون نفر از سوئد به آمریکا مهاجرت کردند.

دوران صنعتی شدن

صنایع دیرتر از بسیاری کشورهای اروپائی دیگر به اسکاندیناوی رسیدند. در اواسط قرن نوزدهم هنوز اغلب سوئدیها از طریق کشاورزی امرار معاش میکردند. سوئد در قرن نوزدهم ساختن راه آهن را آغاز کرد. به برکت راه آهن سوئدیها توانستند به کشورهای دیگر چوب و آهن بفروشند. صنایع بزرگی برپا شد و به کمک ماشین آلات جدید کار سریعتر انجام شد.



دار بافندگی

عکس از: کالریاکس

سوئد در قرن بیستم

ایجاد دموکراسی

در آغاز قرن بیستم مردم به مهاجرت از روستا به شهرها ادامه دادند. تعداد کشاورزان کمتر و تعداد کارگران افزایش یافت. تعداد بیشتری مردم مایل بودند در انتخابات رأی بدهند. سال ۱۹۰۷ به همه مردان بالاتر از ۲۴ سال حق رأی داده شد.

در اواخر قرن نوزدهم سازمانهای اتحادیه صنفی بزرگی تشکیل شدند. این سازمانها می خواستند شرایط زندگی کارگران بهتر شده و حقوق آنها افزایش یابد. آنها گاهی موفق می شدند. ولی مجبور بودند مبارزه کنند و اغلب اعتصاب می شد. سال ۱۹۰۹ میلادی اعتصاب بزرگی شد. حدود ۳۰۰۰۰۰ نفر کارگر اعتصاب کردند.

جنگ جهانی اول و دوران مابین دو جنگ جهانی

کشورهای اسکاندیناوی در آغاز جنگ جهانی اول قراردادی امضاء کردند که بیطرف باشند و در جنگ موضع گیری نکنند.

سال ۱۹۱۹ به زنان در سوئد حق رأی داده شد. سال ۱۹۳۱ میلادی رکود اقتصادی به سوئد رسید. رکود اقتصادی بدنبال یک بحران در بورس نیویورک در سال ۱۹۲۹ در آمریکا آغاز و سپس به سایر نقاط جهان گسترش یافت. این بحران به بیکاری، اعتصابات و تظاهرات منجر شد. سوئد طی این دوران از بیمه بیکاری بهتر و حق استفاده از مرخصی برخوردار شد. حقوق بازنشستگی برای بازنشستگان بهتر شد.

شرایط بهتر برای زنان

طی دهه ۱۹۳۰ زندگی برای زنان و کودکان بهتر شد. علت این امر آن بود که دولت سوئد می خواست تعداد بیشتری کودک در سوئد متولد شوند. زنان دارای فرزند بهداشت و درمان و پول بیشتری دریافت کردند. برای زایمان در بیمارستان لازم نبود هزینه پرداخت کنند. درمانگاههای کودکان و خانه های بهتری برای خانواده های دارای فرزند ساخته شد. کارفرمایان دیگر حق نداشتند زنان باردار را اخراج کنند. معرفی و فروش وسائل ضدبارداری نیز مجاز شد.

جنگ جهانی دوم

جنگ جهانی دوم در سال ۱۹۳۹ آغاز شد. هیتلر و نازیها در این جنگ بیش از پنج میلیون نفر یهودی و صدها هزار نفر کولی، کمونیست، همجنسگرا و افراد معلول را کشتند. وقتی جنگ جهانی دوم شروع شد سوئد قراردادی را امضاء کرد که این کشور بیطرف باشد و در جنگ موضع گیری نکند. سوئد به پناهندگان دانمارک، نروژ و کشورهای بالتیک کمک کرد. سوئد ۷۵۰۰ نفر یهودی دانمارکی را پذیرفت که در غیر اینصورت به آلمان فرستاده می شدند.

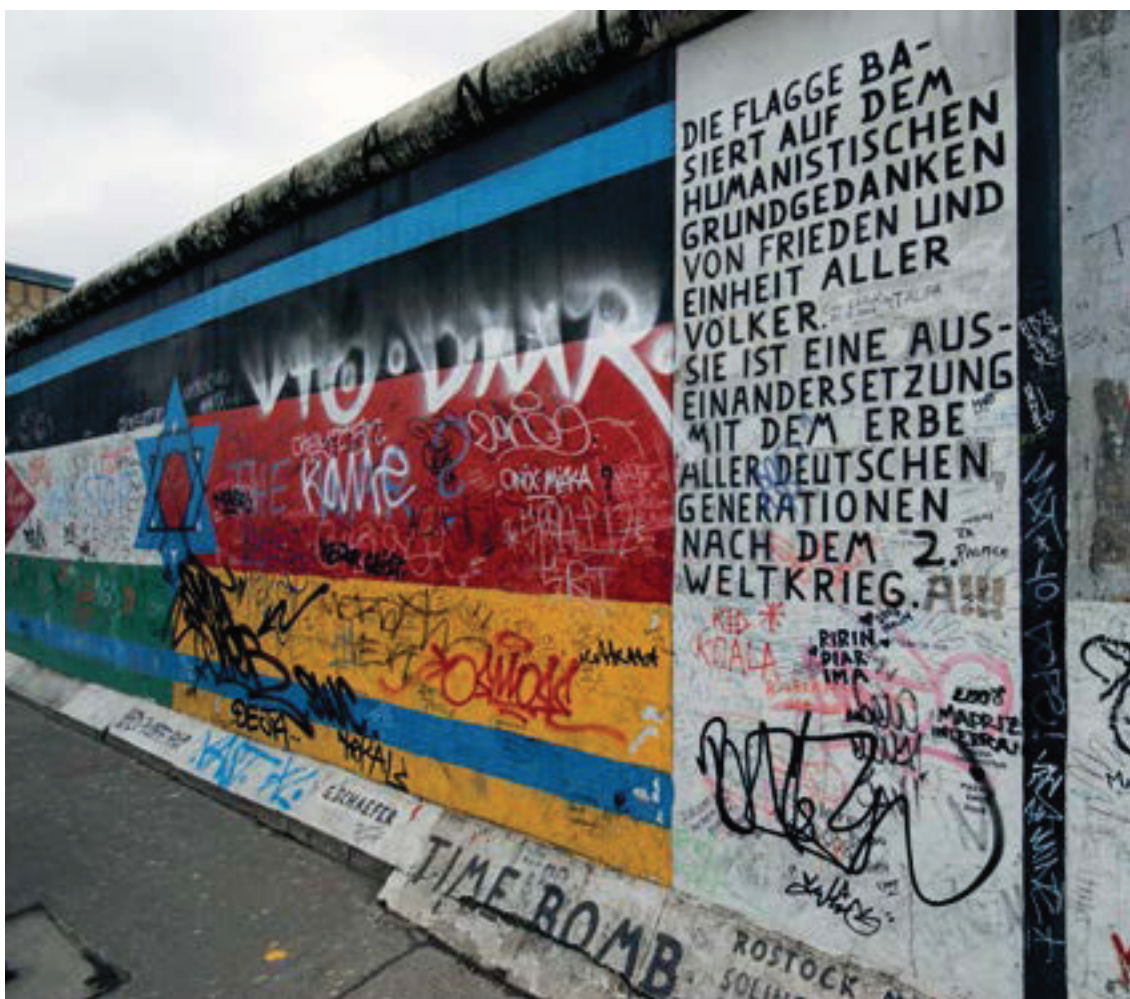
قبل از پایان جنگ به کمک گنت فولکه برنادوت و "اتوبوسهای سفید" او دهها هزار نفر از اسیران اردوگاههای مرگ در آلمان نجات یافتند.

بیطرفی سوئد مورد انتقاد قرار گرفته است. سوئد اجازه داد نازیها با عبور از سوئد سرباز و اسلحه حمل و نقل کنند.

دوران پس از جنگ

اروپا پس از جنگ جهانی دوم به دو قسمت یعنی اروپای شرقی و اروپای غربی تقسیم شد. اروپای شرقی تحت قدرت کمونیستها قرار گرفت که در آنها اتحاد جماهیر شوروی بیشترین قدرت تصمیم گیری را داشت. اروپای غربی و ایالات متحده آمریکا پیمان "ناتو" را آغاز کردند که یک سازمان نظامی برای دفاع از اروپای غربی علیه کمونیسم بود. تهدیدی که بین طرفهای شرق و غرب وجود داشت "جنگ سرد" نامیده می شد. این تقسیم بندی تا سال ۱۹۸۹ میلادی ادامه داشت.

سوئد پس از جنگ جهانی دوم کار بیشتری را در زمینه امور بین المللی آغاز کرد و عضو سازمان ملل (FN) شد.



عکس از: کالرباکس

دیوار برلین

سوئد از سال ۱۹۶۰ تا سال ۲۰۰۰

وضع اقتصادی سوئد طی دهه ۱۹۶۰ خوب شد. کودکیاری، خدمات درمانی و مراقبت از سالمندان گسترش یافت. افراد دارای کار استخدامی از چهار هفته مرخصی برخوردار شدند. سوئد به یک کشور مدرن تبدیل شد که می‌توانست به شهروندان خود زندگی خوبی ارائه کند. آسایش و امکان دریافت غذا، مسکن و کار وجود داشت. این آسایش معمولاً "رفاه سوئدی" نامیده می‌شود.

در سال ۱۹۷۴ یک قانون جدید تصویب شد که معین میکرد هرگونه قدرت دولتی باید از مردم نشئت بگیرد. پادشاه کماکان شخص اول مملکت، رئیس دولت، باقی ماند ولی کلیه امور سیاسی توسط دولت و پارلمان انجام شود.

پس از این قانون جدید کارل گوستاو شانزدهم اولین پادشاه سوئد شد. سال ۱۹۸۰ نیز این قانون تغییر یافت بطوریکه یک زن هم بتواند وارث تاج و تخت شود. یعنی اینکه شاهزاده ویکتوریا بجای برادر کوچکترش کارل فیلیپ وارث تاج و تخت شد.

در سال ۱۹۷۹ میلادی قیمت نفت افزایش یافت. کشورهای عضو سازمان اوپک (سازمان کشورهای صادر کننده نفت) این افزایش را تصمیم گیری کردند. افزایش قیمت نفت باعث ایجاد بحران اقتصادی در کشورهای غربی شد.

در سال ۱۹۸۶ میلادی اولوف پالمه نخست وزیر سوئد به قتل رسید. قاتل او هنوز ناشناخته است.

آغاز دهه ۱۹۹۰ دوران ناآرامی در اروپا بود. سوئد دچار بحران بانکی و پولی شد. بسیاری از مردم بیکار شدند. شرکتهای بسیاری از بین رفتند. وضع اقتصادی کشور بد شد.

در سال ۱۹۹۴ مردم سوئد طی یک همه پرسی تصمیم گرفتند که سوئد به اتحادیه اروپا (EU) وارد شود.

آیا سوئدی ناب وجود دارد؟

قومیت سوئدی

قومیت یعنی تعلق داشتن به یک گروه بخصوص که اهل یک مکان واحد هستند. قومیت سوئدیها از قوم ژرمن است. ژرمنها حدود ۵۰۰ سال از قبل از تاریخ ما در اروپای شمالی و مرکزی بصورت یک گروه قومی درآمدند.



عکس از: کالرباکس

کفشهای چوبی با دست نقاشی شده

فرهنگها دائماً در حال تغییر هستند. این امر برای گروههای مختلف نیز متفاوت است. مواردی که سوئدی محسوب می شوند، مثلاً علاقه به طبیعت، در فرهنگهای دیگر نیز وجود دارد.

زبان سوئدی

حدود ده میلیون نفر به زبان سوئدی تکلم می کنند. به این زبان بیشتر در سوئد تکلم می شود ولی در برخی از نواحی فنلاند نیز مردم به زبان سوئدی صحبت می کنند. زبان سوئدی به دانمارکی و نورژی شبیه است. اغلب مردم سوئد، نورژی و دانمارک زبان یکدیگر را می فهمند.

سوئدیهها و دین

سوئد یکی از بیشترین کشورهای سکولاریزه شده (جدائی دین از سیاست) جهان است. یک کشور سکولاریزه کشوری است که دیگر خیلی زیاد مذهبی نیست. علیرغم این امر جامعه سوئد برمبنای ارزشهای مسیحیت استوار است. یکی از این ارزشها درک موارد صحیح و واقعی زندگی است. بسیاری از اعیاد و مراسم سوئد، مثلاً مراسم تأیید و تثبیت، غسل تعمید و خاکسپاری از دین سرچشمه میگیرند.

حدود ۷۰ درصد از کل سوئدیهها به کلیسای مسیحی سوئد تعلق دارند. ولی تعداد اندکی بطور مرتب در آئین نیایش در کلیسا شرکت می کنند. ۶۰ درصد از کودکان متولد سوئد در کلیسای سوئد غسل تعمید می شوند. بیش از نیمی از سوئدیهها خارج از کلیسای سوئد ازدواج می کنند. حدود ۸۰ درصد خاکسپاری ها در کلیسا انجام می شود.

علیرغم اینکه بسیاری از مردم در سوئد مذهبی نیستند ولی اغلب آنها دارای نوعی اعتقاد هستند. آنها مثلاً می توانند به عدالت، دموکراسی یا حقوق یکسان انسانها معتقد باشند. عشق به طبیعت یکی دیگر از بخشهای مهم مبنای ارزشها و اعتقادات سوئد است.

سوئدیه و مشروبات الکلی

در اواسط قرن نوزدهم هر نفر سوئدی هر سال حدود ۵۰ لیتر مشروب الکلی می نوشید. نوشیدن مشروب الکلی هر روز عادی بود. بسیاری مردم صدمات شدید مشروبات الکلی را مشاهده کردند. مردم با هم تلاش کردند که سایرین به این حد زیاد مشروب الکلی ننوشند. آنها نهضتی موسوم به "نهضت عدم نوشیدن مشروبات الکلی" تشکیل دادند. از آن زمان به بعد مشروبات الکلی یک مسئله سیاسی مهم در سوئد بوده است.

سوئدیه و وقت

در سوئد به موقع آمدن مهم است. اگر با فردی ساعت ۱۴ قرار ملاقات گذاشته اید او روی این حساب می کند که شما ساعت ۱۴ می آئید.

آداب و رسوم و جشنها در سوئد

آداب و رسوم مواردی است که مردم معمولاً انجام می دهند مرتباً تکرار می شود. یک جشن واقعه بخصوص و مهمی است مانند عید پاک (påsk) که اغلب برگزار می شود. بسیاری از آداب و رسوم و جشنهای سوئد ریشه مذهبی دارند. برخی از آداب و رسوم دارای پیشینه مسیحیت هستند. برخی دیگر متعلق به زمانی هستند که مردم در سوئد خدایان چندی، مانند تور و اودن داشتند. امروزه آداب و رسوم جشنهای مذهبی در درجه نخست تعطیلاتی هستند که خانواده ها و دوستان یکدیگر را ملاقات می کنند.

چند آداب و رسوم مهم

ژانویه

روز سال نو در اول ژانویه یک روز تعطیل است. یعنی اغلب مردم از کار خود مرخصی دارند. شب قبل از روز سال نو، شب سال نو است. در این شب بسیاری از سوئدیهها آغاز سال نو را جشن میگیرند.

فوریه

در فوریه مدارس سوئد تعطیلات فوریه یا تعطیلات ورزشی دارند. در این تعطیلات کودکان یک هفته به مدرسه نمی روند. در فوریه یا مارس بسیاری از سوئدیهها نان خامه ای (semmlor) می خورند. این نوعی شیرینی است که با خمیر بادام و خامه درست شده است. این یکی از آداب و رسوم مربوط به زمانی است که مردم در سوئد روزه می گرفتند. قبل از شروع ماه روزه مردم غذاهای پُرچربی می خوردند. کسی که روزه میگیرد، مثلاً به دلایل دینی، طی مدت زمان بخصوصی هیچ غذائی نمی خورد.



عکس از: کالرباکس

در عید پاک بسیاری از مردم از شاخه های عیدپاک برای تزئین استفاده می کنند.

مارس و آوریل

عیدپاک زمانی در ماه مارس یا آوریل برگزار می شود. عیدپاک یک عید مسیحی است. در این عید یادبود مرگ و رستاخیز مسیح جشن گرفته می شود. امروزه اغلب مردم در سوئد عیدپاک را همراه با دوستان و خانواده خود جشن می گیرند.

در دوران قدیم رسم بود که ۴۰ روز قبل از عیدپاک روزه بگیرند. وقتی عیدپاک فرا می رسد پایان دوره روزه جشن گرفته می شد. آموغ معمولاً تخم مرغ می خوردند. از این سوئدیها هنوز در ایام عیدپاک خیلی تخم مرغ می خوردند.

کودکان در ایام عیدپاک یک هفته به مدرسه نمی روند که به آن تعطیلات عیدپاک (påsklov) گفته می شود. قبل از عیدپاک بسیاری از کودکان شبیه پیرزنهای عیدپاک (påskkäringar) لباس می پوشند. آنها درب خانه مردم را می زند و عیدپاک را تبریک می گویند.

در عیدپاک بسیاری از سوئدیها با جوجه های زردرنگ، تخم مرغ و شاخه های عیدپاک تزئین می کنند. شاخه های عیدپاک اغلب از درخت غوشه (björk) چیده می شود. به این شاخه ها پَرهای رنگارنگ متصل می کنند.

روز ۳۰ آوریل شب جشن والبورگی (valborgsmässoafton) است. در این شب به استقبال فصل بهار می روند. در بسیاری محلها آتشفهای بزرگی برپا می شود و آوازهائی در مورد فصل بهار خوانده می شود.

ماه مه

اول ماه مه روز جشن کارگران است. این روز از قرن نوزدهم در بسیاری از کشورها جشن گرفته می شود. اول ماه مه یک روز تعطیل است و اغلب مردم مرخصی دارند و مدرسه ها تعطیل است. بسیاری از مردم برای حق و حقوق کارگران تظاهرات می کنند. روز عروج مسیح ۳۹ روز بعد از روز عیدپاک است.

این روز به یادبود روزی که مسیح پس از مرگ از زمین عروج کرد جشن گرفته می شود. روز عروج مسیح یک روز تعطیل است. اغلب مردم از کار خود مرخصی دارند و بسیاری از فروشگاهها تعطیل هستند.

ده روز پس از روز عروج مسیح عید پنجاهه یا عید گلریزان (pingst) فرا می رسد. این یک عید مسیحی است. ازدواجها معمولاً در عید گلریزان انجام می شود.

ژوئن

روز ۶ ژوئن روز ملی سوئد و تعطیل است. در روز ملی برخی از مردم لباس ملی کشور را به تن می کنند. این لباس در نواحی مختلف جغرافیائی طرح متفاوتی دارد.

در اوائل ژوئن تعطیلات تابستانی کودکان آغاز می شود. قبل از تعطیلات تابستانی یک مراسم خاتمه سال تحصیلی در مدارس برگزار می شود. معمولاً والدین در مراسم خاتمه سال تحصیلی کودکان خردسال شرکت می کنند.

جشن نیمه تابستان همیشه در یک روز جمعه برگزار می شود و یک تعطیلی محبوب است. نیمه تابستان سالها قبل از اینکه سوئد مسیحی بشود جشن گرفته می شده است. این جشن در بلندترین روز سال برای برداشت محصول بهتر برگزار می شود. در جشن نیمه تابستان معمولاً در اطراف "دکل نیمه تابستان" می رقصند. این دکل با برگ و شاخه و گل پوشیده و تزئین می شود. بسیاری از مردم تاجهای گل بر سر خود می گذارند. در مراسم نیمه تابستان معمولاً شاه ماهی، ماهی آزاد، سیب زمینی تازه و توت فرهنگی می خورند.



عکس از: کالرباکس

شب نیمه تابستان (midsommarafton) جشن گرفته می شود و دوستان و خویشاوندان یکدیگر را ملاقات می کنند.



جشن نیمه تابستان در نِس (Näås)

عکس از: بیانکا روستر

ژوئیه و اوت

در سوئد بسیاری از افراد در ماههای ژوئیه و اوت مرخصی دارند. حدود ۲۰ اوت مدرسه ها مجدداً باز می شوند. اواخر ماه اوت معمولاً جشن خرچنگ خوری (kräftskiva) برگزار می شود. در این جشن خرچنگهای آب شیرین (kräftor) بصورت پخته می خورند. اغلب یک پیک مشروب الکلی نیز بهمراه آن می نوشند. به این پیک مشروب (nubbe) یا (snaps) می گویند. همزمان آوازهایی نیز خوانده می شود که به آنها "نووبه ویسور" یا "اِسِنس ویسور" گفته می شود.

سپتامبر و اکتبر

هیچ روز جشن مهمی در سپتامبر وجود ندارد. اواخر اکتبر یا اوائل نوامبر مدرسه تعطیل هستند و کودکان یک هفته به مدرسه نمی روند که به آن تعطیلات پاییزی گفته می شود.

۳۱ اکتبر روز هالووین (halloween) است. کودکان معمولاً لباس باماسکه می پوشند و درب خانه ها را می زنند تا شکلات بگیرند. بسیاری از مردم کدو تبتل می خردند و در آن شمع می گذارند. هالووین رسم تقریباً جدیدی در سوئد است. این مراسم از بریتانیای کبیر آمده است.

نوامبر

روز همه قدیسین (Alla helgons dag) در یک روز شنبه بین ۳۱ اکتبر تا ۶ نوامبر برگزار می شود. روز همه قدیسین یک مراسم مسیحی است که یاد اموات گرمی نگهداشته می شود. بسیاری در سوئد به مزار خویشاوندان و دوستان خود رفته و شمع روشن می کنند.

دسامبر

دسامبر ماه کریسمس است. کریسمس یک عید مسیحی است که در آن تولد مسیح جشن گرفته می شود.

روز ۱۳ دسامبر روز لوسیا است. لوسیا یک قدیسه مسیحی در ایتالیا بوده که شهید شده است. در سوئد روز لوسیا جشن گرفته می شود تا نور پس از زمستان بازگردد. کودکان در مدارس و کودکان پیراهنهای بلند سفید به تن می کنند و آوازهای ویژه ای در مورد لوسیا و کریسمس می خوانند.

مدارس چند روز قبل از شب کریسمس تعطیل می شوند. تعطیلات کریسمس آغاز می شود و تا اوائل ژانویه ادامه می یابد.

۲۴ دسامبر شب کریسمس است. کریسمس برای اغلب مردم در سوئد عیدی است که مرخصی دارند و آنرا با خانواده خود جشن می گیرند. غذای مخصوص کریسمس، مانند شاه ماهی، ماهی آزاد دودی، سیب زمینی، ژامبون، گوشت قلقلی، سوسیس پرنس و شیربرنج می خورند.

بسیاری از خانواده کاج کریسمس دارند. در این کاجها چراغ، جابهای رنگی و نوارهای پُر زرق و برق آویزان می کنند. زیر این درخت کاج معمولاً هدایای کریسمس می گذارند.

روز ۶ ژانویه روز سیزدهم و تعطیل رسمی است. روز ۱۳ ژانویه کریسمس پایان یافته و معمولاً لوازم کریسمس جمع شده و درخت کاج را دور انداخته می شود.



عکس از: کالرباکس

تومته ها و خانه های نان زنجفیلی به کریسمس تعلق دارند.

جشنها و مراسم دیگر

در سوئد جشنها و مراسم دیگری نیز وجود دارد. برخی از این جشنها و مراسم در زمان بخصوصی از عمر افراد برگزار می شوند. برخی دیگر به همراه مردمی که به سوئد مهاجرت کرده اند، آمده اند. در اینجا دو نمونه از جشنها و مراسم دیگری که در سوئد برگزار می شوند شرح داده می شود.

رمضان

ماه رمضان موعده روزه مسلمانان است که یک ماه طول می کشد. مسلمانان بزرگسالی که روزه می گیرند از طلوع تا غروب خورشید نمی توانند بخورند، بیاشامند، دخانیات مصرف کنند یا نزدیکی جنسی داشته باشند. ماه رمضان با یک جشن بزرگ یعنی عید فطر خاتمه می یابد. زنان باردار یا مادرانی که کودک خود را شیر می دهند لازم نیست روزه بگیرند. روزه گرفتن برای مادر و کودک خوب نیست. افراد سالمند و بیمار نیز باید از روزه گرفتن خودداری کنند.

نوروز

نوروز جشن سال نو است که برای مثال توسط فارسیها، کردها و افغانها جشن گرفته می شود. در سوئد اغلب نوروز سال نو ایرانی یا کردی نامیده می شود. در نوروز به استقبال بهار می روند. این جشن معمولاً در روز اول بهار (روز تعادل بهار) برگزار می شود. در روز تعادل بهار طول شب و روز یکسان است. این روز معمولاً در اواخر ماه مارس است. نوروز ۱۸ روز با برگزاری جشن، خوردن غذا و شادی و سرور ادامه می یابد. آتشیهای کوچکی هم برپا می شود که از روی آن می پرند.

جشنها و مراسمی که طی طول عمر برگزار می شوند

غسل تعمید

در سوئد حدود ۶۰ درصد از همه کودکان در کلیسا غسل تعمید می شوند. همچنین متداول است که والدین در این روز کودک را اسم گذاری می کنند که به آن مراسم نامگذاری گفته می شود. هنگام غسل تعمید یا مراسم نامگذاری یک جشن در خانه برای خویشاوندان و دوستان برگزار می شود. میهمانان معمولاً به رسم یادبود هدیه ای به کودک می دهند.

مراسم تأیید و تثبیت

مراسم تأیید و تثبیت در کلیسا برگزار می شود. مراسم تأیید و تثبیت یک گواهی بر غسل تعمید است. اغلب افراد در ۱۴ سالگی تأیید و تثبیت می شوند. در گذشته تأیید و تثبیت نوجوانان نسبت به امروز متداول تر بود. مراسم تأیید و تثبیت با یک جشن در کلیسا پایان می پذیرد. سپس اغلب خانواده ها با دعوت خویشاوندان و دوستان جشن برگزار می کنند. فردی تأیید و تثبیت شده معمولاً هدایائی دریافت می کند.

عروسی

بسیاری از آنان که ازدواج می کنند یک جشن برای خویشاوندان و دوستان خود برگزار می کنند. میهمانان معمولاً در مراسم عقد حضور دارند. پس از مراسم عقد شام صرف شده و جشن و رقص برگزار می شود. عروس و داماد معمولاً از میهمانان هدایائی دریافت می کنند.

روز تولد

بسیاری از افراد در سوئد روز تولد خود را جشن می گیرند. کودکان دوستان خود را به جشن تولد شان (kalas) دعوت می کنند. کودکان در جشن تولد بازی می کنند، کیک می خورند و کودکی که جشن تولد اوست هدایائی دریافت می کند.

افراد بزرگسال نیز روز تولد خود را جشن می گیرند. دوستان نزدیک و خویشاوندان معمولاً به فرد در روز تولدش هدایائی می دهند. بسیاری از افراد وقتی سن شان به یک عدد زوج میرسد، مثلاً ۵۰ سالگی جشن فوق العاده ای برگزار می کنند.

مراسم خاکسپاری

وقتی کسی فوت می کند معمولاً مراسم خاکسپاری در یک کلیسا یا یک عبادتگاه انجام می شود. عبادتگاه ساختمان یا اطاق کوچکی است که از آن بجای کلیسا استفاده می شود.



عکس از: کالرباکس

عروسی



عکس از: ماریا نوبل

یک ناحیه جغرافیائی خاص سوئد

2 - زندگی کردن در سوئد

فهرست مطالب

جغرافیا، اقتصاد و ساختارهای زیربنائی

جمعیت

خانه های مسکونی و سکونت

محیط زیست، طبیعت و پایداری اکولوژیکی

شهر شما اینگونه اداره می شود

اداره کردن وضع مالی

زندگی با داشتن معلولیت

ایمنی / امنیت



عکس از: کالرباکس

نقشه سوئد و کشورهای همسایه آن

جغرافیا، اقتصاد و ساختارهای زیربنائی

سوئد در اروپای شمالی در شرق شبه جزیره اسکاندیناوی واقع است. سوئد بخشی از منطقه نوردیک (اسکاندیناوی) است.

سوئد یک کشور پهناور و طویل است. از شمال تا جنوب آن ۱۶۰۰ کیلومتر و از شرق به غرب آن ۵۰۰ کیلومتر فاصله است.

سوئد به سه بخش تقسیم می شود: یوتالند در جنوب، سویالند در وسط و نورلند در شمال کشور.

سوئد همچنین به ۲۵ ناحیه جغرافیائی و ۲۱ استان نیز تقسیم می شود.

کمونها

استانها به ۲۹۰ کمون تقسیم شده اند که در بسیاری از موارد رأساً تصمیم گیری می کنند. سه کمون بزرگتر عبارتند از استکهلم، یوته بوری (گوتنبرگ) و مالمو.

طبیعت و آب و هوا

طبیعت و آب و هوای سوئد در شمال و جنوب آن بسیار متفاوت است. طبیعت این کشور از جنگل، اراضی مزروعی، سواحل و کوهستان تشکیل شده است.

سوئد دارای چهار فصل بهار، تابستان، پاییز و زمستان است. آب و هوای سوئد تحت تأثیر جریانهای گلف استریم در دریای آتلانتیک است. از اینرو سوئد گرمتر از سایر کشورهای شمالی است.

در شمال کشور زمستانها تاریک، طولانی و سرد است. در فصل تابستان مناطقی که در شمال خط قطبی قرار دارند پدیده ای بنام خورشید نیمه شب دارند. یعنی خورشید هرگز غروب نمی کند.

بلندترین کوه سوئد کینه کایسه (Kebnekaise) نام دارد که ارتفاع آن ۲۱۱۷ متر بالاتر از سطح دریاست. در بخشهای شمالی سوئد کوهستان، جنگل و دریاچه های بسیار وجود دارد. از چندین رودخانه نورلند برای تأمین انرژی از طریق نیروگاههای آبی استفاده می شود.

در قسمت میانی سوئد اراضی و جنگلهای وسیعی وجود دارد. در این قسمت سه دریاچه بزرگ یعنی وِرن، وِترن و مِلاِرِن وجود دارند.

در جنوب سوئد اراضی کشاورزی و جلگه های وسیعی وجود دارد. در سواحل شرقی و غربی کشور جزایر زیبا و نوارهای ساحلی وجود دارد. بزرگترین جزایر کشور عبارتند از اولند (Öland) و گوتلند که در ساحل شرقی پاتین استکهلم قرار دارند.



توت فرنگی

عکس از: ماریا نوبل

منابع طبیعی

تقریباً ۷/۵ درصد اراضی سوئد برای کشاورزی استفاده می شود. امروزه کمتر از پنج درصد جمعیت به کشاورزی اشتغال دارند.

در حال حاضر بیشتر غلات، گیاههای خوراکی دام، سیب زمینی، گیاههای روغنی و چغندر قند کاشت می شوند. بخش مهمی از کشاورزی سوئد را تولید شیر تشکیل می دهد.

بیش از نیمی از اراضی سوئد پوشیده از جنگل و بیشتر جنگلهای کاج و سرو است. انرژی، برق و گرما از نیروگاههای آبی، نیروگاه هسته ای و نفت وارداتی تأمین می شود. از نیروگاه بادی نیز تا حدی استفاده می شود.

اقتصاد

برای سوئد بازرگانی با سایر کشورهای اروپائی همیشه مهم بوده است. وقتی که سوئد در قرن بیستم صاحب صنایع بزرگ شد فروش به سایر کشورها نیز افزایش یافت. سوئد چوب، کاغذ، فولاد و آهن فراوانی می فروخت. کمی بعد در قرن بیستم سوئد فروش کالا تولیدی مانند اتومبیل، تلفن، کامیون، بلبرینگ و ماشین آلات مختلف را آغاز کرد. امروزه به میزان سابق در سوئد کالا تولید نمی شود.

کالاهائی مانند مبلمان و لباس اغلب در کشورهای دیگر تولید ولی توسط شرکتهای سوئدی بفروش می رسند. همچنین بسیاری شرکتهای جدید در زمینه ارتباطات الکترونیکی و فن آوری اطلاعاتی وجود دارد.

ساختارهای زیربنائی

شبکه راههای سوئد، بویژه در مناطق پُر جمعیت، بزرگ است. اطراف استکهلم، گوتنبرگ و شهرهای جنوبی سوئد بیشترین خطوط راه آهن وجود دارد. در شمال سوئد خطوط راه آهن زیادی وجود ندارد. در این مناطق معمولاً سفرها با اتوبوس یا اتومبیل شخصی انجام می شود. کسی که بخواهد در این کشور به یک سفر طولانی برود ممکن است با هواپیما سفر کند. در اغلب شهرهای بزرگ فرودگاه وجود دارد. فرودگاه آرلندا در بیرون استکهلم بزرگترین فرودگاه کشور است. بسیاری از مردم در جنوب سوئد از فرودگاه کپنهاک در دانمارک استفاده می کنند.



عکس از: کارلباکس

قطار اوره سوئد



عکس از: ماریا یورانسون

جمعیت

طی دهه های اخیر جمعیت سوئد افزایش یافته است. علت این امر به ورود مهاجران و طولانی تر شدن عُمر مردم است.

میانگین عُمر زنان ۸۳ و مردان ۷۹ سال است. بخش اعظم جمعیت سوئد در شهرها زندگی می کنند. جمعیت مناطق روستائی کاهش می یابد.

اقلیتهای ملی و زبانهای اقلیت در سوئد

در سوئد پنج اقلیت ملی به رسمیت شناخته شده وجود دارد که عبارتند از یهودیها، کولیها، سامه ها، فنلاندیهای سوئدی و اهالی تورنه دال.

زبانهای اقلیت قدیمی سوئد عبارتند از جیدیش، رومانی شیب، سامه ای، فنلاندی و مه آنکلی.

وجه مشترک گروههای اقلیت آنست که آنها مدتهای طولانی در سوئد زندگی کرده و همچنین دارای انسجام درون گروهی وسیعی هستند. این گروهها دارای تعلقات دینی، زبانی و فرهنگی خاص خود هستند و می خواهند هویت خود را حفظ کنند.

سامه ها تنها قوم بومی به رسمیت شناخته شده در سوئد هستند. آنها در سوئد، نروژ، فنلاند و روسیه زندگی می کنند. در سوئد حدود ۲۰۰۰۰ نفر سامه وجود دارد. سامه ها بطور سنتی در زمینه پرورش گوزن قطبی، شکار، ماهیگیری و کارهای دستی اشتغال داشته اند.

دولت برای تقویت حقوق انسانی اقلیتهای ملی کار می کند.



عکس از: کالرباکس

گوزنهای قطبی



ساختمان اجاره ای

عکس از: کالرباکس

مسکن و سکونت

در برخی از کمونها پیدا کردن آپارتمان آسان و در برخی دیگر دشوار است. در بسیاری از کمونها در درجه نخست به آپارتمانهای اجاره بیشتری نیاز است.

پیدا کردن مسکن در و اطراف شهرهای بزرگ

در و اطراف شهرهای بزرگ پیدا کردن آپارتمان اجاره ای بسیار دشوار است. زندگی کردن در برخی از شهرها خیلی جالب توجه است. از اینرو پیدا کردن مسکن در این مناطق فوق العاده دشوار است.

خیلی از مهاجران تازه وارد زندگی در شهرهای بزرگ را انتخاب می کنند. در این شهرها دانشجویانی نیز وجود دارند که نیازمند مسکن هستند. زندگی بصورت همخانه یا آپارتمان اجاره ای دست دوم امری عادی است.

پیدا کردن آپارتمان در خارج از شهرهای بزرگ ممکن است آسانتر باشد. اغلب برای رفت و آمد به یک شهر بزرگ اتوبوسها و قطارهای خوبی وجود دارد.

شیوه های مختلف سکونت - حق اجاره، خانه سرقفلی دار و خانه ملکی

برای زندگی در آپارتمان یا خانه شیوه های مختلفی وجود دارد. شما می توانید یک آپارتمان از یک صاحبخانه اجاره کنید که به آن آپارتمان اجاره ای (hyresrätt) گفته می شود. می توانید یک آپارتمان خریداری کنید که مسکن سرقفلی دار (bostadsrätt) نامیده می شود. اگر خانه ای را بخرید به آن خانه ملکی (äganderätt) گفته می شود.

آپارتمان اجاره ای

اگر در آپارتمان اجاره ای زندگی کنید، آپارتمان را از یک صاحبخانه اجاره (قرض) می کنید. صاحبخانه که اغلب یک شرکت است، مالک ساختمان محسوب می شود. مالک شرکت صاحبخانه ممکن است افراد یا یک کمون باشد.

شما بعنوان مستأجر مثلاً اگر یخچال یا فریزر خراب شود، پولی پرداخت کنید. وقتی در آپارتمان خرابی بوجود آید صاحبخانه باید آنرا تعمیر کند.

اگر یک قرارداد اجاره دست اول داشته باشید حق دارید تا هر مدتی که بخواهید در آن زندگی کنید. هنگام نقل مکان اغلب باید تا سه ماه اجاره را پرداخت کنید که به آن مدت فسخ (uppsägningstid) گفته می شود. اگر یک قرارداد اجاره دست اول داشته باشید می توانید آپارتمان خود را با فرد دیگری تعویض کنید. تأیید تعویض توسط لازم است. صاحبخانه در مورد نوسازی آپارتمان یا ساختمان (ملک) نیز تصمیم گیری می کند. اگر شما خودتان می خواهید آپارتمان را نوسازی کنید باید اول از صاحبخانه تأییدیه بگیرید.

کمیته امور اجاره

کمیته امور اجاره نوعی دادگاه است که می تواند در صورت بروز اختلاف بین مستأجر و صاحبخانه کمک کند. در سوئد هشت کمیته امور اجاره وجود دارد. این کمیته ها در استکهلم، وستروس، لینشوپینگ، یونشوپینگ، گوتنبرگ، سوندسوال و اومئو وجود دارند.

کمیته امور اجاره در برخی موارد که مستأجر و صاحبخانه باهم توافق ندارند، مانند مجوز اجاره دادن آپارتمان توسط مستأجر بصورت دست دوم، تصمیم گیری کند. اگر به کمک نیاز داشته باشید کمیته امور اجاره می تواند به سوالهای شما در قوانین و مقررات جاری نیز پاسخ دهد. در صفحه اینترنتی کمیته امور اجاره به آدرس www.hyresnamnden.se می توانید مطالب بیشتری بخوانید.

مسکن سرفقلى دار

برای زندگی کردن در یک مسکن سرفقلى دار باید مبلغی بعنوان سهم پرداخت کنید. یعنی شما از انجمنی که مالک ساختمان (ملک) است یک سهم خریداری می کنید. به اینصورت عضو آن انجمن شده و می توانید از آپارتمان استفاده کنید.

اعضای انجمن در مورد ساختمان، مثلاً در مورد نوسازی و نظافت آن تصمیم گیری می کنند. انجمن همچنین در مورد چگونگی استفاده از اماکن مشترک ساختمان (مانند لباسشویخانه و اطاق زباله) نیز تصمیم گیری می کند.

در آپارتمان سرفقلى دار می توانید خودتان در مورد رنگ آمیزی، نوسازی و تجهیز آپارتمان خود تصمیم گیری کنید.

برخی از انجمنها به یک سازمان بزرگ مانند ه.اس.ب (HSB) یا ریکسیگن (Riksbyggen) تعلق دارند. سایر انجمنها کوچک و خصوصی هستند. هر انجمن امور مالی خود را رأساً اداره می کند. وقتی در یک آپارتمان سرقفلی دار زندگی می کنید باید همراه مبلغی به انجمن پرداخت کنید. اگر برای خرید آپارتمان وام گرفته باشید باید همراه به بانک اقساط اصل و بهره وام را نیز پرداخت کنید.

خانه ملکی

در سوئد تعداد آپارتمانهای ملکی خیلی زیاد نیست. اغلب آپارتمانها اجاره ای و سرقفلی دار هستند. حق مالکیت برای خانه و خانه های ردیفی معمول تر است. در اینصورت شما مالک خانه هستید و مسئولیت آن را بر عهده دارید.

در منطقه دارای خانه های ردیفی یک انجمن تشکیل می شود. انجمن مسئولیت محوطه های مشترک مانند راهها، اماکن بازی و محوطه چمن را بر عهده دارد. همه ساکنان محل هزینه ها را مشترکاً پرداخت می کنند.

شیوه پیدا کردن آپارتمان

در بسیاری از شهرها یک مرکز مسکن یابی (bostadsförmedling) وجود دارد. مراکز مسکن یابی سایت اینترنتی دارند که می توانید در آن ثبت نام کنید و آپارتمانهای خالی را جستجو کنید.

وقتی ثبت نام کردید باید اغلب به آن سایت مراجعه کنید و آپارتمانهای خالی سایت را مشاهده کنید. اگر یک آپارتمان خالی آگهی شده باشد می توانید آنرا درخواست کنید.

وقتی مهلت ثبت نام برای درخواست آن آپارتمان تمام شود، صاحبخانه نام افرادی را که می توانند از آن آپارتمان دیدن کنند را اعلام می کند.

وقتی از آپارتمان بازدید کردید باید به صاحبخانه جواب مثبت یا منفی خود را اعلام کنید. صاحبخانه با شما تماس می گیرد و شما قرارداد اجاره دست اول آپارتمان را دریافت می کنید.

اگر چندین نفر برای یک آپارتمان درخواست داده باشند، صاحبخانه حق دارد یکی را از میان آنها انتخاب کند. مالک آپارتمانها یا ساختمان (ملک) همیشه تصمیم می گیرد قرارداد آپارتمانها به چه کسانی واگذار شود. مرکز مسکن یابی نمی توان در این مورد تصمیم گیری کند.

سوء سابقه پرداخت

اگر سوء سابقه پرداخت داشته باشید دریافت آپارتمان برایتان خیلی دشوارتر می شود. اغلب صاحبخانه ها مایل نیستند به کسی که سوء سابقه پرداخت دارد، آپارتمان بدهند.



عکس از: کالریاکس

راهنمایی به افرادی که در جستجوی آپارتمان هستند

گاهی اوقات جستجوی آپارتمان نزد یک مرکز مسکن یابی کافی نیست. خوب است به صاحبخانه نیز مستقیماً اعلام تمایل کرد. اغلب شرکتهای بزرگ صاحبخانه سایت اینترنتی دارند که می توان در آن ثبت نام کرد.

همیشه تماس با افراد خوب است. شما می توانید از دوستان و آشنایان خود سوال کنید که از کدام صاحبخانه اجاره کرده اند و نام و آدرس صاحبخانه را از آنها بگیرید. می توانید برای صاحبخانه تعریف کنید که دوستان شما در خانه های متعلق به او زندگی می کنند.

یک راه دیگر برای پیدا کردن آپارتمان این است که در فروشگاهها، کتابخانه، راهروی ورودی ساختمانها یا سایر اماکنی که دارای تابلو اعلانات هستند یادداشت نصب کرد.

در روزنامه های مختلف و اینترنت نیز می توان آگهی آپارتمانهای خالی را مشاهده کرد. اینگونه آپارتمانها را می توان بصورت دست دوم، یعنی نه مستقیماً از صاحبخانه بلکه از یک مستأجر دیگر اجاره کرد.

اعلام نقل مکان

هنگام نقل مکان باید آدرس جدید خود را به اداره مالیات اطلاع دهید. اعلام نقل مکان در اداره مالیات رایگان است. اگر مایل باشید مراسلات پستی شما به آدرس جدید ارسال شود (ارسال انتقالی) هزینه اضافی دارد. اعلام انتقال و درخواست ارسال انتقالی مراسلات پستی را می‌توانید در سایت اینترنتی تغییر آدرس، www.adressandring.se انجام دهید.



عکس از: ماریا نوبل

دست دوم اجاره دادن و داشتن همخانه

دست دوم اجاره دادن یعنی اینکه یک نفر که دارای قرارداد اجاره دست اول است (قرارداد مستقیم با صاحبخانه) آپارتمان خود را به فرد دیگری اجاره دهد.

کسب موافقت صاحبخانه با دست دوم اجاره دادن مسکن لازم است. اگر صاحبخانه مایل نیست که شما آپارتمان خود را بصورت دست دوم اجاره بدهید می‌توانید سعی کنید از کمیته امور اجاره مجوز بگیرید. اگر آپارتمان را بدون موافقت صاحبخانه اجاره بدهید ممکن است مجبور شوید آپارتمان را تخلیه کنید.

دست دوم اجاره کردن

کسب موافقت صاحبخانه با دست دوم اجاره کردن آپارتمان مهم است. بخاطر داشته باشید که هنگام اجاره کردن دست دوم، قرارداد امضاء کنید. قرارداد مابین فردی که صاحب قرارداد دست اول است و شما که می‌خواهید آپارتمان را بصورت دست دوم اجاره کنید. اگر قرارداد امضاء نکرده باشید ممکن است فردی که صاحب قرارداد دست اول است شما را مجبور به نقل مکان کند.

اجاره دادن بخشی از آپارتمان - داشتن همخانه

کسی که بخواهد بخشی از آپارتمان خود را، مثلاً دادن یک اتاق به یک همخانه، نیازی به کسب اجازه از صاحبخانه ندارد. فقط اگر دارای قرارداد اجاره دست اول باشید می‌توانید همخانه داشته باشید. کسی که قرارداد دست اول بنام اوست نیز باید در آپارتمان زندگی کند.

صاحب قرارداد اجاره مسئولیت دارد

کسی که دارای قرارداد اجاره دست اول است صاحب قرارداد نیز نامیده می‌شود. شما بعنوان صاحب قرارداد مسئولیت دارید که کسی که آپارتمان را از شما بصورت دست دوم اجاره می‌کند، اجاره بهاء را پرداخت کند. اگر کسی که آپارتمان را از شما بصورت دست دوم اجاره کرده، اجاره بهاء را نپردازد یا برای همسایگان مزاحمت ایجاد کند، ممکن است شما قرارداد دست اول خود را از دست بدهید.

برای دست دوم اجاره دادن آپارتمان چه مواردی لازم است؟

اگر یک قرارداد دست اول دارید و می‌خواهید آپارتمان را اجاره بدهید باید یک دلیل موجه داشته باشید. این دلیل موجه می‌تواند این باشد که شما می‌خواهید در شهر دیگری کار کنید یا بطور آزمایشی می‌خواهد با بصورت همزی زندگی کنید. صاحبخانه معمولاً با اجاره دادن آپارتمان بصورت سال به سال موافقت می‌کند. اگر دارای یک آپارتمان سرقفلی دار هستید، مقررات اجاره دادن آن بصورت دست دوم تقریباً مشابه است.

تأمین سکونت

تأمین سکونت به این معنی است که فردی که یک آپارتمان را بصورت دست دوم اجاره می‌کند حق دارد بعد از دو سال در آن آپارتمان باقی بماند. کمیته امور اجاره در مورد حق اختیار کردن یک قرارداد دست اول بر اساس تأمین سکونت تصمیم‌گیری می‌کند.

اگر می‌خواهید آپارتمان خود را برای مدتی بیش از دو سال متوالی اجاره دهید باید با کسی که می‌خواهد از شما اجاره کند قرارداد بنویسید که او از تأمین سکونت برخوردار نباشد. در اینصورت آن فرد نمی‌تواند بعد از دو سال آپارتمان شما را بگیرد.

هنگام اجاره دست دوم چه مبلغ اجاره بهاء می‌توانید بگیرید؟

اگر یک قرارداد دست اول آپارتمان یا یک دارای یک آپارتمان سرقفلی دار هستید و می‌خواهید آنرا بصورت دست دوم اجاره بدهید، برای اجاره بهاء درخواستی شما مقررات وجود دارد. این مقررات در قانون اجاره درج شده است. این مقررات می‌گوید که شما نمی‌توانید مبلغی به اجاره بهاء عادی اضافه کنید. اگر آپارتمان را بصورت مبله اجاره می‌دهید می‌توانید فقط ۱۰ تا ۱۵ درصد به اجاره بهاء اضافه کنید.

اگر شما خودتان یک آپارتمان بصورت دست دوم اجاره کرده اید و بیش از اجاره بهاء عادی پرداخت می‌کنید می‌توانید به کمیته امور اجاره مراجعه کنید. کمیته امور اجاره می‌تواند بشما در پس گرفتن پولهایتان کمک کند.



عکس از: کالرباکس

تعویض آپارتمان

اگر یک قرارداد دست اول دارید در صورت داشتن یک دلیل موجه حق دارید آنرا تعویض کنید. این دلیل موجه می تواند این باشد که شما آپارتمان بزرگتری نیاز دارید، آپارتمانی با اجاره کمتر می خواهید یا آپارتمانی می خواهید که به محل کارتان نزدیکتر باشد.

اگر می خواهید آپارتمان خود را تعویض کنید باید اول از صاحبخانه تأییدیه بگیرید. اگر بدون موافقت صاحبخانه آپارتمان خود را تعویض کنید ممکن است قرارداد دست اول خود را از دست بدهید. اگر مستأجر هستید حق دارید به محض دریافت قرارداد دست اول، آپارتمان خود را عوض کنید. برای تعویض آپارتمان لازم نیست مدت مشخصی در آن زندگی کرده باشید.

سایت های مختلف زیادی در اینترنت برای آگهی جهت تعویض آپارتمان وجود دارد. می توانید در راهروی ورودی ساختمانها و در فروشگاهها یادداشت نصب کنید. از صاحبخانه خود نیز سوال کنید آیا امکان تعویض وجود دارد یا نه.

قرارداد سیاه

قرارداد سیاه عبارت است از قرارداد اجاره آپارتمان که با پرداخت پول خرید و فروش می شوند. فروش قرارداد دست اول اجاره غیرقانونی است. کسی که قرارداد دست اول اجاره را بفروشد ممکن است به دو سال حبس محکوم شود. خریداری یک قرارداد دست اول اجاره غیرقانونی نیست ولی اقدام به آن ریسک بزرگی در بردارد.

اگر آپارتمانی بطور سیاه اجاره داده شود، صاحبخانه حق دارد قرارداد دست اول اجاره را فسخ کند

معاینه آپارتمان

قبل از نقل مکان به یک آپارتمان می توانید بخواهید که آپارتمان معاینه شود یعنی صاحبخانه کنترل کند که آیا در آپارتمان صدماتی وجود دارد یا نه. اگر آپارتمان صدماتی داشته باشد که مستأجر قبلی ایجاد کرده باشد باید یادداشت شوند که شما مجبور نشوید بابت آنها هزینه ای پرداخت کنید.

فسخ قرارداد اجاره

اگر می خواهید از یک آپارتمان نقل مکان کنید همیشه یک مدت فسخ وجود دارد. مدت فسخ از تاریخی شروع می شود که شما اطلاع می دهید که قصد نقل مکان دارید. مدت فسخ در اغلب موارد برای یک آپارتمان اجاره ای، سه ماه است. یعنی شما باید حتی اگر زودتر هم نقل مکان کنید، اجاره بهاء را پرداخت کنید.

صاحبخانه حق دارد قرارداد اجاره کسی را که به وظایف خود عمل نمی کند، فسخ کند. کسی که به وظایف خود عمل نمی کند ممکن است اجاره بهاء را در موعد سررسید آن نپرداخته یا کارهایی کرده که برای آپارتمان یا ساختمان خوب نبوده است.

موارد عملی و اجرائی برای زندگی در آپارتمان

کلیه ساختمانهای سوئد طوری ساخته شده اند که در زمستان گرم باشند. ساختمانها در مقابل رطوبت حساس هستند. اگر از آپارتمان به شیوه مطلوبی نگهداری نشود به آسانی صدماتی ایجاد می شود. وقتی آپارتمان را نظافت می کنید باید کم از آب استفاده کنید. باید کف زمین و سایر سطوح خشک شوند. اگر لوله آب نشت یا چکه می کند همیشه باید به صاحبخانه اطلاع دهید. آپارتمان هواکشهایی دارد که هوا را تمیز و مرطوب کنند. از اینرو مهم است هواکشها طی سراسر سال باز باشند.

اماکن مشترک

کلیه مستأجران یک ساختمان مشترکاً مسئولیت اطاق هائی را که همگان استفاده می کنند، مانند راهرو پلکان، لباسشویخانه و محوطه اطراف ساختمان، بر عهده دارند.

شما نباید اشیاء را در راهرو پلکان بگذارید چون اگر آتشسوزی شود یا اتفاق دیگری در ساختمان بیفتد باید باید جا برای فرار مردم وجود داشته باشد. شما بایستی مقررات رزرو وقت در لباسشویخانه و نظافت کردن لباسشویخانه را پس از استفاده آن رعایت کنید.

بیمه منزل

بیمه منزل بابت اشیائی که به سرقت رفته یا احتمالاً در یک آبرگرفتی یا آتشسوزی صدمه دیده باشند، غرامت پرداخت می‌کند. بیمه منزل همه وسائلی که در خانه دارید را تحت پوشش حفاظتی خود قرار می‌دهد. این بیمه همچنین شامل همه افرادی که نام آنها در بیمه نامه باشد در همان خانه زندگی می‌کنند نیز می‌شود.

بیمه منزل دارای بخشهای مختلف زیر است:

- تأمین اموال - می‌تواند بابت اشیائی که صدمه بخورند یا به سرقت بروند پول پرداخت کند.
- تأمین حقوقی - شما می‌توانید در صورت داشتن اختلاف با کسی برای پرداخت هزینه های وکیل کمک دریافت کنید.
- تأمین مورد حمله قرار گرفتن - اگر به شما مثلاً در یک ضرب و جرح یا تجاوز به عنف صدمه وارد شود می‌تواند غرامت مالی پرداخت کند.
- بیمه مسئولیت - اگر قرار باشد به کسی خسارت بپردازید می‌تواند پول پرداخت کند.
- تأمین مسافرتی در ۴۵ روز سفر به یک کشور دیگر.

محیط زیست، طبیعت و پایداری اکولوژیکی

پایداری اکولوژیکی یعنی یک شیوه زندگی که به طبیعت صدمه وارد نشود. دولت اهدافی را برای پایداری اکولوژیکی تعیین کرده است. از محیط زیست باید محافظت شود و تنوع انواع بیولوژیکی باید حفظ شود. استفاده از انرژی و منابع طبیعی باید محدود و کارآ شود.

پارلمان سوئد اهداف کار در زمینه محیط زیست در سراسر سوئد را تصویب می‌کند. کمونها مسئولیت محلی کار در زمینه محیط زیست را بر عهده دارند.

این کار مثلاً می‌تواند در مورد چگونگی دفع زباله توسط کمون یا چگونگی استفاده انرژی توسط ما به شیوه مطلوب باشد.

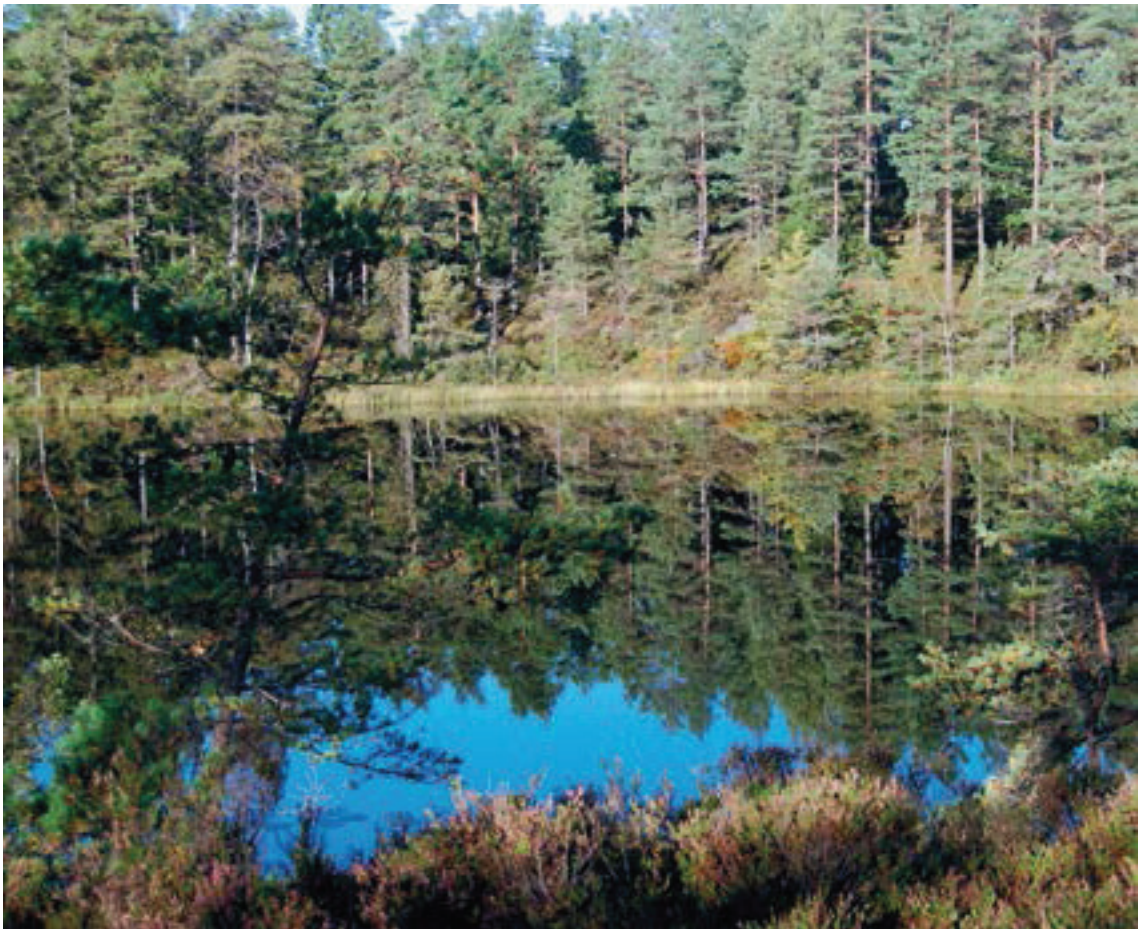
پهنه طبیعی تحت حفاظت

یک پهنه طبیعی تحت حفاظت منطقه بزرگی است که توسط ادارات دولتی محافظت می شود که طبیعت، گیاهان و جانوران آن بویژه حساس یا زیباست. در سوئد حدود ۳۱۰۰ پهنه طبیعی تحت حفاظت وجود دارد. این مناطق ممکن است جنگلهای قدیمی، کوهستان مرتفع، اراضی زراعی یا جزایر واقع در مجمع‌الجزایر باشند.

در مناطق طبیعی تحت حفاظت همیشه تابلوهایی برای کارهای مجاز و غیر مجاز در منطقه وجود دارد. ممکن است پهنه های مختلف طبیعی دارای مقررات متفاوتی باشند.

حق همگانی در طبیعت

در سوئد حق همگانی در طبیعت وجود دارد. این به همه حق می دهد که آزادانه به طبیعت و همچنین اراضی متعلق به افراد بروند. همزمان حق همگانی در طبیعت به این مفهوم است که ما باید در طبیعت محتاط بوده و به آن احترام بگذاریم. حق همگانی در طبیعت در یکی از چهار قانون اساسی سوئد درج شده و کارهای مجاز و غیرمجاز را تعیین می کند. در سایت اینترنتی سازمان حفاظت از طبیعت www.naturvardsverket.se می توانید در مورد حق همگانی در طبیعت بزبانهای مختلف مطلب بخوانید.



عکس از: ماریا نوبل

پهنه طبیعی تحت حفاظت در کوهستان هره استاد



عکس از: ماریا نوبل

فعالیت‌های هوای آزاد در کوهستان هره استاد

انجام موارد زیر در طبیعت آزاد است

- تقریباً در سراسر طبیعت می‌توانید پیاده روی، دوچرخه سواری و اسب سواری کنید ولی خیلی به خانه‌ها نزدیک نشوید. اگر یک دروازه نرده‌ای را باز می‌کنید باید آنرا پشت سر خود ببندید.
- در راه‌های اختصاصی می‌توانید پیاده روی، دوچرخه سواری و اسب سواری کنید.
- یک شب می‌توانید چادر بزنید. اگر می‌خواهید مدت طولانی‌تری چادر بزنید باید از صاحب زمین اجازه بگیرید.
- می‌توانید شنا کنید، قایق سواری کنید و به خشکی بروید، ولی نباید خیلی به خانه نزدیک شوید.
- می‌توانید گل، توت و تمشک و قارچ بچینید.
- در طول ساحل و در پنج دریاچه بزرگ سوئد می‌توانید با چوب ماهیگیری با قرقره و بدون قرقره ماهیگیری کنید.
- در صورت رعایت احتیاط می‌توانید آتش کوچکی برپا کنید.

انجام موارد زیر در طبیعت مجاز نیست

- عبور از حیاطها، باغچه ها، باغها یا اراضی مزروعی مانند کشتزارها مجاز نیست.
- راندن اتومبیل، موتورسیکلت یا موتور گازی در طبیعت مجاز نیست. رانندگی در راههای باریک پیاده روی، پارکها و مسیرهای دویدن نیز مجاز نیست.
- اگر هوا خیلی خُشک باشد یا باد شدیدی بوزد برپا کردن آتش مجاز نیست. چون آتش ممکن است پخش شود.
- برپا کردن آتش مستقیماً روی تخته سنگ کوهها مجاز نیست چون سنگ تخریب می شود. بهتر است آتش را در اماکن ویژه برپا کردن آتش درست کنید. در فصل تابستان اغلب آتش برپا کردن ممنوع است.
- صدمه زدن به درختها و بوته ها یا آنها را با خود بخانه بردن مجاز نیست.
- برداشتن میوه، توت و تمشک، سبزیجات یا سایر رُستنی از باغها، کشتزارها مجاز نیست.
- انداختن یا بجا گذاردن زباله مجاز نیست.
- شکار، ایجاد مزاحمت یا صدمه زدن به حیوانات مجاز نیست. برداشتن تخم پرندگان یا دست زدن به لانه جانوران یا توله ها و بچه های آنها مجاز نیست.
- ماهیگیری در دریاچه ها و آبراهها بدون داشتن جواز مجاز نیست.
- از اول مارس تا ۲۰ اوت سگ را نمی توان بدون قلاده همراه داشت. در این مدت حیوانات در جنگل توله و بچه دارند. سگ بدون قلاده می تواند حیوانات را بترساند یا به آنها صدمه بزند. بهتر است همیشه سگ در قلاده باشد.
- چیدن گلھائی که حفاظت شده اعلام شده اند، مجاز نیست.

حفاظت حیوانات

در مورد حفاظت حیوانات یک قانون وجود دارد. این قانون چگونگی نگهداری از حیوانات اهلی را تعیین می کند. حیوان اهلی حیوانی است که در مالکیت انسان است. یک آئیننامه حفاظت حیوانات نیز وجود دارد که برای هردو حیوانات اهلی و وحشی است. در هردو این قوانین درج شده که با حیوانات باید بخوبی رفتار شود و در برابر زجر و بیماریها محافظت شوند.

دفع زباله

در سوئد هرساله زباله های زیادی ایجاد می شود. هرساله از هر خانه سوئدی ۳۵۰ کیلو زباله خارج می شود. دفع همه زباله ها هزینه زیادی در بر دارد. دفع غلط زباله برای محیط زیست نیز بد است. از اینرو مهم است تا جایی که امکان دارد زباله بخوبی حمل و دفع شود. مقدار زیادی از زباله ها، مثلاً بسته بندیهای پلاستیکی، بسته بندیهای فلزی و پسمانده مواد غذایی را می توان دوباره استفاده کرد. همه ساکنان سوئد می توانند در تفکیک زباله ها کمک کنند تا بتوان آنها را دوباره استفاده (بازیابی) کرد.

نزدیک اغلب ساختمانهای اجاره ای ایستگاههایی وجود دارد که در آنها می توان زباله ها را تفکیک کرد. بسیاری از صاحبخانه ها به مستأجران خود کیسه های مخصوصی برای دفع پسمانده مواد غذایی می دهند. پسمانده مواد غذایی در کمپوست ریخته شده و به خاک تبدیل می شود. اماکن دیگری نیز وجود دارد که شما می توانید در آنجا زباله دفع کنید:

- **مکان بازیابی مواد**
در این اماکن می توانید بسته بندیها، روزنامه ها و باطری دفع کنید.
- **مرکز بازیابی مواد**
در این مراکز می توانید زباله های حجیم و اشیاء بزرگ و همچنین زباله های خطرناک مانند مواد شیمیائی و وسائل الکترونیکی را دفع کنید.
- **ایستگاه محیط زیست**
در این ایستگاهها می توان زباله های خطرناک برای محیط زیست را دفع کرد.



عکس از: کالرباکس

مکان جمع آوری زباله

چگونگی دفع زباله

در سوئد یک سیستم برای نگهداری زباله های قابل استفاده مجدد وجود دارد. تفکیک زباله در مبدا مهم است. یعنی پسمانده موادغذائی، فلزات، شیشه، پلاستیک و کاغذ در محفظه های مختلف در اطاق دفع زباله ریخته می شوند. جدا کردن پسمانده موادغذائی مهم است. در اینصورت حجم زباله های سوزاندنی کم خواهد شد.

موارد زیر پسمانده موادغذائی محسوب شده و می توان آنها را کمپوست کرد:

- آشغال ماهی و سخت پوستان
- آشغال گوشت
- پوست تخم مرغ
- میوه و سبزیجات
- نان
- چای، قهوه و فیلتر قهوه
- دستمال کاغذی آشپزخانه
- گُلها
- گیاهان و خاک

تفکیک بسته بندیها، روزنامه و باطری

در همه کمونها اماکن بازیابی مواد وجود دارد که می توانید مثلاً بسته بندیها، روزنامه ها و باطریهای خود را تحویل دهید. بسته بندیهایی که به اماکن بازیابی مواد تحویل داده می شوند باید تمیز و خشک باشند.

در اماکن بازیابی مواد محفظه های مختلفی برای مواد زیر وجود دارد:

- روزنامه
- بسته بندیهای کاغذی / کارتن
- بسته بندیهای پلاستیکی
- بسته بندیهای فلزی
- ظروف و بطریهای شیشه ای بیرنگ
- ظروف و بطریهای شیشه ای رنگی
- باطریها

روزنامه ها

وقتی روزنامه ها بازیابی شوند انرژی زیادی که برای چاپ روزنامه های جدید بکار میرود صرفه جوئی خواهد شد.

بسته بندیهای کاغذی / کارتن

از بسته بندیهای کاغذی / کارتن می توان برای تولید بسته بندیهای جدید استفاده کرد.

بسته بندیهای پلاستیکی

هر دو پلاستیک نرم و سخت را می توان بازیابی کرد. در محفظه پلاستیک می توان مثلاً بسته بندیهای پلاستیکی و یونولیتی را انداخت. اشیاء پلاستیکی که شامل بسته بندی نباشند، مثلاً بُس ظرفشویی و اسباب بازیها بعنوان زباله عادی محسوب می شوند و نباید در آنجا ریخته شوند.

بسته بندیهای فلزی

فلزات را می توان چندین مرتبه بازیابی کرد. بسته بندیهای فولادی، ورق فلزی و آلومینیوم را در محفظه مخصوص فلزات بریزید. در این محفظه نباید بسته بندیهای فلزی دارای رنگ یا چسب را بریزید چون اینگونه زباله ها خطرناک بوده و باید به ایستگاه محیط زیست تحویل داده شود. قوطی های اسپری را نباید در این محفظه ها بیاندازید چون آنها نیز زباله خطرناک محسوب می شوند.

ظروف و بطریهای شیشه ای

شیشه را نیز می توان چندین مرتبه بازیابی کرد. وقتی شیشه را بازیابی کنیم در هر دو انرژی و مواد خام صرفه جوئی خواهد شد. با در حدود ۴۰ درصد شیشه بازیابی شده مجدداً اشیاء شیشه ای مانند بطری ساخته می شود.

سایر زباله ها

زباله هائی را که نمی توان تفکیک کرد باید در محفظه های عادی در اطاق زباله ریخته شوند. اینگونه زباله ها در تأسیسات بزرگ سوزاندن زباله سوخته می شوند. با سوزاندن سایر زباله ها گرمایش ایجاد می شود که از آن می توان مثلاً برای گرم کردن خانه ها استفاده کرد. این حرارت مرکزی نامیده می شود.



عکس از: کلاس اریکسون

مکان بازیابی مواد

وسائل الکتریکی

به همه وسائل برقی که ما دور می اندازیم زباله الکتریکی گفته می شود. کلیه زباله های الکتریکی باید به مکان بازیابی تحویل داده شوند. لامپهای روشنائی، لامپهای مهتابی و هر وسیله ای که سیم یا باطری داشته باشد زباله الکتریکی محسوب می شود. باطریها را باید در آورد و جداگانه تحویل داد.

زباله حجیم

زباله حجیم می تواند مثلاً مبلمان قدیمی و دوچرخه های خراب باشد. افرادی که در ساختمان اجاره ای زندگی می کنند می توانند از صاحب ملک برای دفع زباله های حجیم خود کمک بگیرند.

زباله های خطرناک

زباله خطرناک ممکن است مواد سمی، منفجره، آتشگیر یا سوزنده باشد. زباله خطرناک می تواند در مقادیر کم نیز صدمه ایجاد کند. توجه داشته باشید که زباله های خطرناک را با زباله عادی دور نیندازید. زباله های خطرناک باید به ایستگاه محیط زیست، مرکز بازیابی مواد یا خودروهایی مخصوصی که زباله های خطرناک را حمل می کنند، تحویل داده شوند.

چند نمونه برای زباله های خطرناک:

باطری اتومبیل، سوخت و روغنها، رنگ و بقایای چسب، گُلر، لامپ مهتابی، لامپهای روشنائی و لامپهای کم مصرف، حلال ها، نفت سفید، تیزر، ترپنتین، نفت چراغ و آستون، مایع روشن کردن منقل، باطریهای شارژ شونده و برخی مواد ضدچربی و پاک کننده.



تقریباً همه زباله های خطرناک در خانه دارند. این ممکن است آستون، مایع روشن کردن منقل، لاک ناخن یا دستگاه آژیر آتشسوزی باشد. باطری های اتومبیل، روغن سوخته، رنگ، چسب و لامپ مهتابی نمونه ای دیگری هستند. عکس از: بو کوگه رود



داروهای مصرف نشده باید به داروخانه تحویل داده شود. در داروخانه ها کیسه های مخصوص دور ریختن دارو وجود دارد.

عکس از: کریستر اِریلینگ

ریختن آشغال در طبیعت

اینهمه آشغال که در طبیعت ریخته می شود مشکل بزرگی است. با اینکه ریختن آشغال در همه جا ممنوع است ولی با اینهمه خیلی ها اینکار را می کنند. نظافت این آشغالها هر ساله میلیونها کرون هزینه دارد.



عکس از: هانا شواسیت

فقط آب سرد از شیر لوله کشی بعنوان آب آشامیدنی محسوب می شود.

آب و فاضلاب

در سوئد آب فراوان وجود دارد. آب شیرهای لوله کشی از کیفیت بالائی برخوردار است. این آب در اغلب موارد از آبی که در بطری خریداری می شود بهتر است.

فقط آب سرد شیرهای لوله کشی تمیز است. آب گرم ممکن است با عبور از سیستم لوله کشی کثیف شده باشد. از اینرو نباید از آب گرم لوله کشی برای آشامیدن یا خوراکی‌پزی استفاده کرد.

آب فاضلابها به یک کارخانه تصفیه فاضلاب هدایت می شود. در آنجا آب تصفیه شده و به دریا هدایت می شود. همه مواد را نمی توان تصفیه کرد و جدا کردن مواد سمی دشوار است. از اینرو همه باید در ریختن مواد در فاضلاب احتیاط کنند.

چه موادی را می توان در فاضلاب ریخت؟

تنها چیزی که در توالی می توان ریخت دستمال توالی و فضولات بدن است. جنس کاغذ توالی مخصوص است و در آب حل می شود. سایر دستمالهای کاغذی، مثلاً دستمال کاغذی آشپزخانه، دستمال کاغذیهای نمناک و دستمال های کاغذی دیگر فاضلاب را مسدود می کنند. این نوع کاغذها در کارخانه تصفیه فاضلاب نیز مشکل ایجاد می کنند.

برای رهائی از ورود سموم به فاضلاب سعی کنید فرآورده های سازگار با محیط زیست خریداری کنید. برای مثال ماده های لباسشویی و ظرفشویی وجود دارند که روی علامت قو (Svanen) یا گزینه مطلوب محیط زیست (Bra miljöväl) وجود دارد.

داروها هرگز نباید در فاضلاب یا سطل آشغال ریخته شوند. داروها را باید به داروخانه تحویل داد. در داروخانه ها کیسه های مخصوص دور ریختن دارو وجود دارد.

انرژی

هرگونه انرژی و برق مصرفی بر محیط زیست تأثیر می گذارد. در زمینه حمل و نقل، گرمایش ساختمانها و صنایع مقادیر بزرگی انرژی مصرف می شود.

انرژی در اغلب موارد از نفت، گاز و ذغال تأمین می شود. این امر باعث تغییراتی در آب و هوا، افزایش مواد کودی در آبها و پسماندهای خطرناک می شود.

برای کاهش تغییرات در آب و هوا لازم است انرژی کمتری مصرف کنیم. انرژی مصرفی ما باید برای محیط زیست خوب باشد، مثلاً از آب، باد و خورشید تأمین شود.

برای کاهش مواد زائد در هوا باید سعی کنیم از وسائل نقلیه همگانی استفاده کنیم. یعنی بجای اتومبیل با تراموا، مترو، قطار یا اتوبوس سفر کنیم. می توان بجای هواپیما نیز با قطار سفر کرد.

همچنین خوب است توجه داشته باشید که چه کالاهائی از فروشگاه خریداری می کنید. کالاهائی بخرید که در نزدیکی محل زندگی تان تولید شده باشند.

صرفه جوئی انرژی در خانه

مثلاً اگر در خانه خود جلوی رادیاتور شوفاژ مبلمان نگذارید، در مصرف انرژی صرفه جوئی می کنید. در اینصورت گرما آسانتر در اطاق منتشر می شود. وقتی دستگاههای الکتریکی در وضعیت انتظار (standby-läge) قرار داده شوند اغلب دائماً روشن هستند. اگر همیشه دستگاههای الکتریکی را خاموش کنید مقدار زیادی انرژی صرفه جوئی خواهید کرد.

اگر از لامپهای کم مصرف استفاده کنید مقدار زیادی انرژی صرفه جوئی خواهید کرد. و همچنین اگر موقع جوشاندن چیزی روی اجاق خوراکی در قابلمه را بگذارید.

برق از کجا تأمین می شود؟

بیشترین مقدار برق در سوئد از نیروگاه آبی و نیروگاه هسته ای تأمین می شود. نیروگاه آبی انرژی برق را از آب، مثلاً رودخانه ها تأمین می کند. نیروگاه هسته ای کارخانه ای است که در آن انرژی هسته ای به برق تبدیل می شود. مقدار کمی برق از سوخت گیاهی، نفت و گاز تأمین می شود. سوخت گیاهی مثلاً هیزم و چوب است. بخش کمی از انرژی از نیروگاه بادی تأمین می شود. نیروگاه آبی و بادی بهترین گزینه برای محیط زیست هستند چون این انرژی ها از منابعی بی پایان تأمین می شوند.

انتخاب شرکت برق

با تعویض شرکت برق می توانید پول زیادی کسب کنید. اگر در آپارتمان زندگی می کنید هر ساله می توانید بین ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ کرون صرفه جوئی کنید. اگر در یک خانه زندگی می کنید می توانید چندین هزار کرون صرفه جوئی کنید.

کنترل قیمت برق (Elpriskollen) - قیمتها و شرایط را باهم مقایسه کنید

در صفحه اینترنتی "Elpriskollen" قیمتها و شرایط شرکتهای مختلف برق در سوئد وجود دارد. از صفحه اینترنتی www.elpriskollen.se بازدید کنید تا ببیند بهترین شرکت برای شما کدام است.

شیوه تعویض شرکت برق

تعویض شرکت برق آسان است. در اغلب موارد یک مکالمه تلفنی کفایت می کند. ولی باید ببینید قرارداد شما چه شرایطی دارد چون ممکن است تعویض شرکت وسط مدت اعتبار یک قرارداد گران تمام شود.

انواع مختلف قرارداد برق

برق با قیمت ثابت:

قیمت برق در مدت معینی ثابت است. چنین قراردادی می تواند خوب باشد چون اگر قیمت برق بالا برود شما در امان خواهید بود. ولی همزمان وقتی قیمت برق پائین می آید برای شما ارزانتر نمی شود.

برق با قیمت متغیر:

قیمت برق بر مبنای وضع بازار تغییر می کند. وقتی قیمت برق پائین برود برق شما ارزانتر خواهد شد. طبعاً چنین قراردادی ممکن است قیمت برق هم بالا و هم پائین برود.

قیمت برق تا اطلاع ثانوی:

اگر خودتان موردی را انتخاب نکنید قیمت برق تا اطلاع ثانوی بطور اتوماتیک برای شما تعیین می شود. این قیمت شناور است و حدوداً سه مرتبه در سال تغییر می کند. قیمت برق تا اطلاع ثانوی اغلب گرانتر از قیمتهای ثابت و متغیر است.

برق مناسب با محیط زیست (برق "سبز"):

برق مناسب با محیط زیست یعنی اینکه برق مصرفی شما از منابع مناسب با محیط زیست، مثلاً از نیروگاه بادی یا آبی تأمین می شود.



عکس از: کالریاکس

نیروگاه بادی

کمون شما به شیوه زیر اداره می شود

همه ساکنان سوئد در کمونها زندگی می کنند. در سوئد کمونها خودشان میزان مالیاتی که شهروندان باید پرداخت کنند و اینکه پولها به چه مصرفی برسند، تصمیم گیری می کنند. این خودمختاری کمونی نامیده می شود. در کشور ۲۹۰ کمون وجود دارد.

کمیته ها و ادارات

یک کمیته گروهی از سیاستمداران هستند که در زمینه بخصوصی در کمون، مثلاً در مورد مدارس تصمیم می کنند. سایر زمینه ها عبارتند از کودکیاری، مراقبت از سالمندان، خدمات اجتماعی، اوقات فراغت و فرهنگ.

کمیته از سیاستمداران تشکیل می شود. اعضای آن اغلب سیاستمداران در اوقات فراغت هستند. یعنی به موازات کار یا تحصیل عادی خود در کمیته ها کار می کنند. مقدار پولی که به هر کمیته اختصاص داده می شود متفاوت است. مقدار پول به زمینه تصمیم گیری کمیته بستگی دارد. هر کمیته دارای یک بخش اداری است. در این ادارات کارمندان برای برنامه ریزی و اجرای تصمیمات سیاستمداران کار می کنند.

کودکیاری

کودکیاری اماکنی مانند کودکانها و خانه های اوقات فراغت است که از کودکان مراقبت می شود. فرزند شما که کار یا تحصیل می کنید یا جویای کار هستید حق دارد در منطقه زندگی تان به کودکانها برود.

کودکستان برای کودکان یک تا پنج ساله است. شما می توانید ششماه قبل از وقتی که به یک جا در کودکانها نیاز دارید، درخواست جا کنید.



عکس از: کالرباکس

همه کودکان در سوئد حق دارند وقتی به سن ۶ سالگی تمام میسرند به یک کلاس پیش دبستانی بروند.

مدارس ابتدائی و راهنمائی

در کلیه کمونها مدارس ابتدائی و راهنمائی کمونی برای کودکان شش تا ۱۶ ساله وجود دارد. مدارس آزاد و مدارس کاملاً خصوصی نیز ممکن است وجود داشته باشند. مدارس خصوصی مقداری شهریه دریافت می کنند. مدارس کمونی و آزاد با وجوه مالیاتی اداره می شوند.

سالی که کودک به سن شش سالگی تمام برسد می تواند یک جا در کلاس پیش دبستانی دریافت کند. شما می توانید انتخاب کنید که فرزندتان به کلاس پیش دبستانی برود یا نه. اغلب کودکان در سوئد به کلاس پیش دبستانی می روند. سالی که کودک به سن ۷ سالگی تمام می رسد بایستی به مدرسه برود. این وظیفه به مدرسه رفتن نامیده می شود. مدرسه ابتدائی و راهنمائی هم در مدارس کمونی و هم در مدارس آزاد رایگان است.

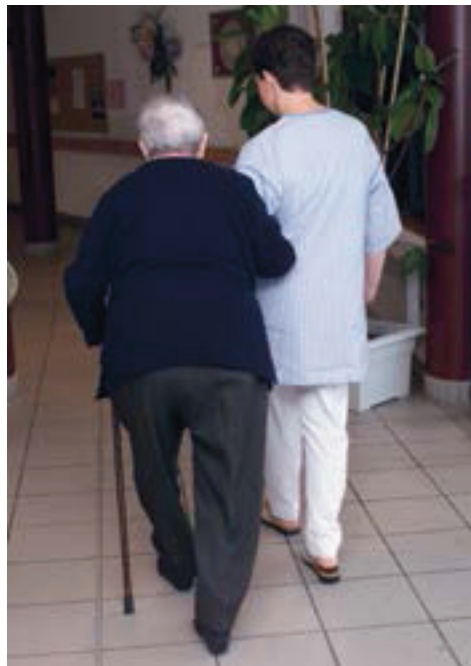
در صفحه کمون خود در اینترنت می توانید فهرست مدارس کمون را مشاهده کنید.

مراقبت از سالمندان

وقتی سالمند شوید و به کمک نیاز داشته باشید می توانید با کمون خود تماس بگیرید. از کمون می توانید کمک دریافت کنید تا بتوانید در خانه خود به زندگی ادامه دهید. اگر خودتان از عهده زندگی کردن در خانه بر نمی آید خانه سالمندان وجود دارد. خانه سالمندان جایی است که افراد سالخورده مراقبت و خدمات دریافت می کنند.

خانه سالمندان

اگر به جا در یک خانه سالمندان نیاز دارید لازم است یک کارمند کمون، کارمند مسئول کمک (biståndshandläggare) یک تصمیم صادر کند. این کارمند تصمیم می گیرد که شما یک آپارتمان در خانه سالمندان دریافت کنید. اول به افرادی که بیشترین نیاز را به مراقبت و خدمات داشته باشند جا داده می شود.



عکس از: کالرباکس

مراقبت از سالمندان

خدمات منزل

کمون همچنین می تواند با ارائه مراقبت و خدمات در منزل تان به شما کمک کند. این خدمات منزل نامیده می شود.

اداره خدمات اجتماعی / دفتر اموراجتماعی

مانند تمام جاهای دیگر دنیا در سوئد نیز والدین باید مسئولیت کودکان و نوجوانان خود را بر عهده بگیرند. ولی اگر این مسئولیت بخوبی انجام نشود اداره خدمات اجتماعی در کمون بیشترین مسئولیت را بر عهده دارد.

اداره خدمات اجتماعی به کودکان و خانواده هائی که به نوعی مشکل داشته باشند، کمک می کند. ممکن است خانواده ای به اندازه کافی پول نداشته باشد. ممکن است افرادی باشند که جائی برای زندگی نداشته باشند. یا افرادی که مشکل مواد مخدر و مشروبات الکلی دارند. یا زنانی که کتک خورده یا تهدید شده باشند.

کمک اداره خدمات اجتماعی ممکن است بصورت گفتگو، برگزاری دوره آموزشی برای والدین، تعیین فردرابط برای جوانان یا همه خانواده باشد. فردرابط مانند یک دوست یا خویشاوند دیگر است که بتوان با صحبت کرد و مشغولیت های خوبی انجام داد.

اگر گزارشی دریافت شود که با یک کودک بدرفتاری می شود، اداره خدمات اجتماعی باید یک تحقیقات انجام دهد. اگر برای کودک مشکلات بزرگی وجود داشته باشد اداره خدمات اجتماعی می تواند تصمیم بگیرد که کودک از نزد والدین خود نقل مکان کند.

در دفاتر اموراجتماعی می توانید موارد زیر را دریافت کنید:

- مشاوره و کمک برای نوجوانان و خانواده های دارای فرزند.
- مشاوره و کمک برای کسانی که مشکل اعتیاد دارند.
- مشاوره و کمک برای کار و تحصیل.
- حمایت مالی معاش

تصمیماتی که در دفاتر اموراجتماعی گرفته می شوند تابع قوانین مختلفی هستند. مهمترین این قوانین عبارتند از:

- قانون خدمات اجتماعی (SoL)
- قانون مراقبت از نوجوانان (LVU)
- قانون مراقبت از معتادان در برخی از موارد (LVM)
- قانون والدین (FB)

حمایت مالی معاش

حمایت مالی معاش "کمک هزینه اجتماعی" یا کمک مالی نیز نامیده می شود. این کمک برای کسی است که هیچ پولی ندارد. اگر کسی که درخواست حمایت مالی معاش می کند بتواند کار کند باید همزمان جویای کار نیز باشد. فرد باید همچنین در سایر فعالیتهائی که اداره خدمات اجتماعی برگزار می کند نیز شرکت کند.

اگر فرد در فعالیتهائی که اداره خدمات اجتماعی برگزار می کند شرکت نکند ممکن است با درخواست او مخالفت شود و پولی دریافت نکند. در اغلب موارد اگر پول در بانک یا دارائی با ارزشی مانند اتومبیل داشته باشید، حق ندارید از اداره خدمات اجتماعی پول دریافت کنید.

حمایت مالی معاش به دو بخش تقسیم شده است. یک بخش (مبلغ استاندارد سراسری) که توسط دولت تعیین می شود و در سراسر کشور یکسان است. بخش دیگر مخارج هر فرد را تأمین می کند.

مبلغ استاندارد سراسری باید برای موارد زیر کفاف کند:

- غذا
 - لباس و کفش
 - بازی و اوقات فراغت
 - مواد مصرفی (سایر کالاهائی که مصرف روزمره دارند)
 - تندرستی و نظافت
 - روزنامه، تلفن و عوارض تلویزیون
- برای موارد زیر نیز می توانید حمایت مالی معاش دریافت کرد:

- مسکن
 - برق
 - مخارج ایاب و ذهاب
 - بیمه منزل
 - عضویت در اتحادیه صنفی و صندوق بیکاری یعنی آ-کاسا
- برای مبلمان، دندانپزشکی، خدمات درمانی و دارو نیز می توان حمایت مالی معاش دریافت کرد. در اینگونه موارد باید اول درخواست کنید. سپس اداره خدمات اجتماعی در مورد اینکه شما پول را دریافت کنید یا نه، تصمیم گیری خواهد کرد.

اوقات فراغت و فرهنگ

کمونهای سوئد در زمینه اوقات فراغت و فرهنگ خدمات مختلفی ارائه می کنند. کمونها دارای کتابخانه هستند که می توان از آنها بطور رایگان کتاب به امانت گرفت. کمونها همچنین می توانند به انجمنها نیز کمک کنند. در کمونها ممکن است مدارس فرهنگ وجود داشته باشد که کودکان و نوجوانان بتوانند نواختن آلات مختلف موسیقی، نقاشی یا اجرای تئاتر را یاد بگیرند.



کتابخانه شهر در گوتنبرگ

عکس از: آنا یولفورس

کتابخانه

همه کمونهای سوئد برای ساکنان خود کتابخانه دارند. بزرگترین کتابخانه اغلب کتابخانه شهر نامیده می شود و در مرکز شهر قرار دارد. در ضمن معمولاً کتابخانه های کوچکی در بخشهای مختلف کمون وجود دارد.

در کتابخانه ها می توان کتاب به امانت گرفت، روزنامه ها را مطالعه کرد و به موزیک گوش داد. در کتابخانه ها کتاب و روزنامه به بسیاری از زبانهای دیگر وجود دارد. برخی از کتابخانه ها چند روز در هفته جلسات تمرین زبان و کمک به انجام تکالیف درسی دارند.

به امانت گرفتن کتاب، روزنامه و دیسک سی.دی رایگان است. برای به امانت گرفتن یک کارت کتابخانه (lånekort) نیاز دارید. می توانید به هر کتابخانه ای مراجعه کنید و یک کارت کتابخانه بگیرید.

کمیته حمایت از مصرف کنندگان

در کمونهای کمی بزرگتر معمولاً یک کمیته حمایت از مصرف کنندگان وجود دارد. اگر کالائی خریده اید و ناراضی هستید می توانید در این مراکز کمک دریافت کنید. در مورد حق و حقوق خود و چگونگی مطالبه پول خود از فروشنده کسب اطلاع می کنید.

تماس با ادارات

برای تماس با ادارات در سوئد شیوه های مختلفی وجود دارد. اگر سوالات ساده ای دارید بهتر است از سایت اداره مربوطه در اینترنت استفاده کنید. معمولاً ادارات دولتی اطلاعات بزبانهای مختلف دارند. مثلاً صندوق بیمه (Försäkringskassan) اطلاعات بزبانهای عربی، سومالیایی، فارسی و سورانی دارد.

همچنین می توانید به دفتر اداره مربوطه مراجعه کنید. دفاتر ادارات برای ورود همگان آزاد است.

حق استفاده از مترجم

اگر سوئدی بلد نیستید حق دارید یک مترجم داشته باشید. برای مراجعه به اداره کارایی (Arbetsförmedlingen)، صندوق بیمه، اداره خدمات اجتماعی و در بیمارستان حق دارید از مترجم استفاده کنید. هنگام رزرو وقت ملاقات باید بگوئید که مترجم نیاز دارید.



عکس از: ماریا نوبل

اداره کردن امور مالی

بانکها، حسابها و کارت بانک

اغلب افراد داری یک حساب بانکی و کارت بانک هستند. با کارت بانک می توانید از دستگاههای اتوماتیک پول برداشت کنید. از کارت همچنین می توانید برای خرید در فروشگاهها نیز استفاده کنید. برای دریافت حساب بانکی و کارت بانک باید با بانک صحبت کنید. کارتهای بانکی مختلفی وجود دارد:

- کارت برداشت پول - به حساب شما در بانک تان متصل است و از آن فقط برای برداشت پول از دستگاههای اتوماتیک (bankomat) می توان استفاده کرد.
 - کارت بانک - از آن فقط برای برداشت پول از دستگاههای اتوماتیک می توان استفاده کرد. با این کارت می توان پرداخت هم کرد. پولها مستقیماً از حساب شما برداشت می شود.
 - کارت پرداخت - با آن می توانید پرداخت کنید. پولها مستقیماً از حساب شما برداشت نمی شود. در عوض ماهی یکبار یک صورتحساب دریافت می کنید. هزینه کارت پرداخت معمولاً از هزینه کارت بانک بیشتر است.
 - کارت اعتباری - کارتی است که با آن می توان پول قرض کرد. وقتی با کارت اعتباری خرید می کنید از بانک پول قرض می کنید. وقتی با کارت اعتباری پول قرض کنید اغلب بهره های بالائی پرداخت می کنید.
- اغلب افراد وقتی می خواهند مسکن یا اتومبیل بخرند از بانک وام می گیرند. برای گرفت وام بانکی باید دارای درآمد با ثبات و استخدام دائم باشید.

اقتصادی زندگی کردن

خوب است برای وضع مالی خود برنامه ریزی کرد. پولها باید برای همه هزینه ها کفاف کند. خوب است یک بودجه تنظیم کرد. اگر گزینه های ارزانتر را انتخاب کنید نیز می توانید هزینه های خود را کاهش دهید.

برای مثال می توانید:

- از فروشگاههای ارزانتر خرید کنید
- صورتحسابهای خود را از طریق پرداخت اتوماتیک (autogiro) یا اینترنت به بانک پرداخت کنید
- در مخارج برق و تلفن صرفه جوئی کرده یا مسکن ارزانتری اجاره کنید
- نرخ هزینه های بیمه منزل و برق را باهم مقایسه کنید

پرداخت صورتحسابها از طریق اینترنت یا پرداخت اتوماتیک

برای پرداخت صورتحسابها (فاکتورها) و مشاهده موجودی حساب از طریق اینترنت باید اول با بانک خود صحبت کنید. آنها به شما در این مورد اطلاعات می دهند.

پرداخت اتوماتیک یعنی اینکه پولهای پرداختی همراه بطور اتوماتیک از حساب شما برداشت خواهد شد. بسیاری از شرکتها و صاحبخانه ها از شما سوال می کنند که آیا مایل هستید پولها بطور اتوماتیک از حساب شما برداشت شود یا نه.



عکس از: کالرباکس

وام و سائل منزل

وام و سائل منزل وامی برای پناهندگان و مهاجران تازه وارد جهت خرید مبلمان و وسایل منزل است.

اگر شما بخاطر پناهنده بودن، نیاز داشتن به پناه یا بخاطر خویشاوندی با چنین افرادی اجازه اقامت دریافت کرده اید، حق دارید وام و سائل منزل درخواست کنید. وام را باید ظرف دو سال اول پس از ثبت شدن (ثبت احوال شدن) در یک کمون درخواست کنید. اگر می خواهید وام و سائل منزل درخواست کنید با کارمند مسئول خود در کمون یا کارمند مسئول استقرار خود در اداره کاریابی صحبت کنید. آنها تقاضانامه شما را به سازمان مرکزی حمایت‌های تحصیلی (CSN) ارسال می کنند.

وام و سائل منزل یک قرض است. یعنی شما باید پولها را به سازمان سی.اس.ان بازپرداخت کنید. مقدار وامی که می توانید بگیرید به تعداد افراد خانواده و میله یا غیرمبله بودن مسکن تان بستگی دارد.

در مورد وام و سائل منزل بزبانهای مختلف می توانید در سایت سازمان سی.اس.ان مطالب بیشتری بخوانید www.csn.se/hemustrustningslan.

سوء سابقه پرداخت

اگر صورتحسابها و بدهی های خود را موقوع پرداخت نکنید یک نامه یادآوری برای پرداخت دریافت می کنید. اگر بازهم پرداخت نکنید، صورتحساب به یک شرکت وصول مطالبات ارسال می شود. در اینصورت دارای سوء سابقه پرداخت می شوید. اگر بازهم پرداخت نکنید پرونده سرانجام به اداره اجرائیات و وصول مطالبات ارسال می شود.

سوء سابقه پرداخت نشاندهنده آنست که شما پرداختهای خود را انجام نداده اید. این ممکن است باعث شود نتوانید وام، آپارتمان، کار یا اشتراک تلفن بگیرید.

شرکتهائی وجود دارند که کارشان ارائه اطلاعات در مورد وضع مالی افراد و شرکتهاست. به آنها شرکتهای اطلاعات اعتباری گفته می شود. اگر مثلاً بخواهید یک گوشی همراه را قسطی خریداری کنید فروشنده با یک شرکت اطلاعات اعتباری تماس می گیرد.

اگر سوء سابقه پرداخت داشته باشید آن شرکت اطلاعات را ارائه می کند. یک سوء سابقه پرداخت برای یک فرد سه سال و برای یک شرکت پنج سال باقی می ماند.

اداره اجرائیات و وصول مطالبات

اداره اجرائیات و وصول مطالبات به بدهی های پرداخت نشده رسیدگی می کند. اگر کسی بشما بدهکار است اداره اجرائیات و وصول مطالبات می تواند کمک تان کند پولتان را پس بگیرد. اداره اجرائیات و وصول مطالبات با امور تصفیه بدهی نیز رسیدگی می کند. یعنی به کسی که بدهی های بزرگی دارد کمک می کند تا وضع مالی خود را سر و سامان بدهد.

زندگی با داشتن معلولیت

فرد معلول کسی است که دچار بیماری یا صدمه است که باعث می شود او به حمایت فوق العاده نیاز داشته باشد. فرد معلول باید مانند همه افراد دیگر از امکانات مشابه برای مشارکت اجتماعی برخوردار باشد. مثلاً کودکان معلول بایستی مانند همه کودکان دیگر به کودکستان، خانه اوقات فراغت و مدرسه بروند.

یک قانون بنام ال.اس.اس (قانون حمایت و خدمات برای برخی از معلولان) وجود دارد که به فرد حق برخورداری از حمایت می دهد. این حمایت می تواند بصورت فردی باشد که به معلول کمک می کند یا بصورت بازسازی مسکن او باشد. فرد معلول می تواند پول هم دریافت کند. به این پول غرامت معلولیت (handikappersättning) گفته می شود.



نماد بین المللی برای معلولیت

افرادی که بطور مثال دارای عقب ماندگی ذهنی یا اوتیسم (درخودماندگی) باشند می توانند طبق قانون ال.اس.اس حمایت دریافت کنند. همچنین ممکن است فردی در سنین بزرگسالی دچار صدمه مغزی شده باشد. پدر/ مادر یک کودک معلول می تواند کمک هزینه مراقبت (vårdbidrag) دریافت کند. اگر در مورد معلولت سوالی دارید با اداره خدمات اجتماعی کمون خود تماس بگیرید.

ایمنی

سازمان خدمات امداد و نجات

سازمان خدمات امداد و نجات آتشسوزی ها را خاموش کرده و در سوانح ترافیک یا دریائی کمک می کند. سازمان خدمات امداد و نجات از بروز آتشسوزی نیز جلوگیری می کند. این سازمان مثلاً در مورد کارکرد دستگاه آژیر آتشسوزی و آتش خاموش کن توضیح می دهد. به سازمان خدمات امداد و نجات "سازمان آتشنشانی" نیز گفته می شود.

اگر آتشسوزی شروع شد بشرح زیر اقدام کنید

اگر آتشسوزی شروع شد بشرح زیر اقدام کنید!

- **نجات دادن** - جان افرادی را که در خطر است نجات دهید و خودتان هیچگونه ریسکی نکنید. توجه داشته باشید که دود ناشی از آتشسوزی سمی است. برای خارج شدن روی زمین بخزید. درپها و پنجره ها را ببندید.
- **هشدار دهید** - به افرادی که در معرض آتشسوزی هستند هشدار دهید.
- **آژیر را بزنید** - اگر آژیر آتشسوزی وجود دارد آنرا بزنید یا از یک مکان امن به شماره ۱۱۲ تلفن کنید. وقتی سازمان خدمات امداد و نجات می آید آنها را ملاقات کنید.
- **آتش را خاموش کنید** - اگر تجهیزات آتش خاموش کن دارید از آن استفاده کنید.
ماده دستگاه اطفاع حریق را به گدازه آتش بپاشید نه به شعله ها.
اگر آتشسوزی مشاهده کردید مهمترین کار تلفن کردن به شماره ۱۱۲ است! در تلفن باید تعریف کنید چه اتفاقی افتاده و چه صدماتی مشاهده می شود. شما همچنین باید بگوئید که کمک در کجا لازم است و خود را نیز معرفی کنید.

پلیس

اگر از پلیس سوالی دارید یا می خواهید در مورد وقوع یک جرم خبر دهید به شماره ۱۱۴۱۴ تلفن کنید. این شماره در سراسر سوئد یکسان است.
اگر عجله است و اتفاق ناگهانی افتاده باید به شماره ۱۱۲ تلفن کنید. اگر وقوع جرمی را مشاهده می کنید یا کسی صدمه دیده و به کمک نیاز دارد یا آتشسوزی شده باید به شماره ۱۱۲ تلفن کنید.

ایمنی ترافیک

طبق قانون باید کلیه سرنشینان یک اتومبیل کمربند ایمنی داشته باشند. کودکان به تجهیزات ایمنی ویژه، مثلاً بالشتک یا صندلی کودک مخصوص اتومبیل نیاز دارند. همچنین طبق قانون باید کودکان زیر ۱۵ سال هنگام دوچرخه سواری از کلاه ایمنی استفاده کنند.

در سوئد باید در سمت راست جاده دوچرخه سواری کنید. اگر مسیر مخصوص دوچرخه وجود دارد از آن استفاده کنید.

اگر مسیر عابر پیاده یا پیاده رو وجود دارد باید از آنها استفاده کنید. همچنین می توانید در سمت چپ خیابانها و جاده ها راه بروید. از خط عابر پیاده برای عبور از خیابان استفاده کنید. در اینصورت ماشین ها و دوچرخه ها باید به شما راه بدهند.



عکس از: کالرباکس

سنگکار

3 - امرار معاش و پیشرفت در سوئد فهرست مطالب

| | |
|---------------------------------|-------------------------------|
| بیمه های اجتماعی | بازار کار سوئد |
| آموزش بزرگسالان | بیمه بیکاری |
| آموزش فنی و حرفه ای | در استخدام بودن |
| دانشگاه و مدارس عالی | جستجوی کار |
| ارزشیابی مدارک تحصیلی | تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی |
| حمایت مالی تحصیلی | پرداخت مالیات |
| فعالیت های انجمنی و اوقات فراغت | ثبت احوال |

بازار کار سوئد

حدود نیمی از مردم سوئد دارای کار با حقوق و دستمزد هستند. نرخ بیکاری حدود ۷ درصد (دسامبر ۲۰۱۱) است.

بازار کار را می توان به دویبخش خصوصی و همگانی تقسیم کرد. در بخش خصوصی شرکتهائی با مالکیت خصوصی و سوددهی مانند فروشگاهها و صنایع وجود دارد. بخش همگانی در مالکیت دولت، کمونها و شورای های بهداشتی استان است. این بخش می تواند مثلاً در زمینه خدمات درمانی، آموزش و پلیس باشد.

در زمینه کارکردن در سوئد قوانین و مقررات بسیاری وجود دارد. قوانین و مقررات بین کارفرما و کارورز قانون کار نام دارد. بازار کار دارای دو طرف است: کارفرما و فدراسیون اتحادیه ها. فدراسیون اتحادیه ها سازمانی است که همه اتحادیه های یک صنف را در بر می گیرد.

دو عامل مهم وجود دارند که باعث می شوند بازار کار عملکرد داشته باشد. اول حق تشکیل سازمانها و انجمن هاست. یعنی هم کارفرما و هم کارورز می توانند خودرا سازماندهی کنند تا بتوانند تحت شرایط یکسان بایکدیگر روبرو شوند.

دوم حق مذاکره در مورد خواسته های شرکتها و شرایط کارکنان است. این مقررات در قانون حق تشریک مساعی در محیط کار (MBL) تدوین شده است.



عکس از: ماریا نوبل

بندر گوتنبرگ

کارفرما

سازمانهای کارفرمایان برای کارفرما های دولتی، کمونی و خصوصی وجود دارند. یک سازمان کارفرما سازمانی است که چندین کارفرما در آن گردهم آمده اند تا برای مسائل مورد نظر و منفعت خود کار کنند.

بزرگترین سازمان کارفرمایان خصوصی سازمان اقتصاد سوئد (Svenskt näringsliv) است. در اداره کل کارفرمایان کارفرمایان دولتی مانند ادارتی نظیر صندوق بیمه و اداره مالیات جمع شده اند. در سازمان کمونها و شوراهای بهداری استان سوئد (SKL) کارفرمایان کمونی جمع شده اند.

یک شرکت می توان به انتخاب خود در یک سازمان کارفرمایان وارد شود.

اتحادیه های صنفی

یک اتحادیه صنفی سازمانی که از جمله برای حقوق و دستمزد اعضای خود با کارفرما مذاکره می کند. اتحادیه های صنفی برای بهبود وضع کارکنان در محل کار تلاش می کنند. در سوئد از سال ۱۸۸۰ میلادی اتحادیه های صنفی وجود داشته اند. عضویت در اتحادیه صنفی اختیاری است.

در اغلب اماکن کاری یک کلوپ اتحادیه یا یک نماینده محل کار وجود دارد. کلوپ اتحادیه گروهی از اعضاء یک اتحادیه در محل کار هستند. نماینده محل کار فردی است که سخنگوی اعضاء در محل کار است.

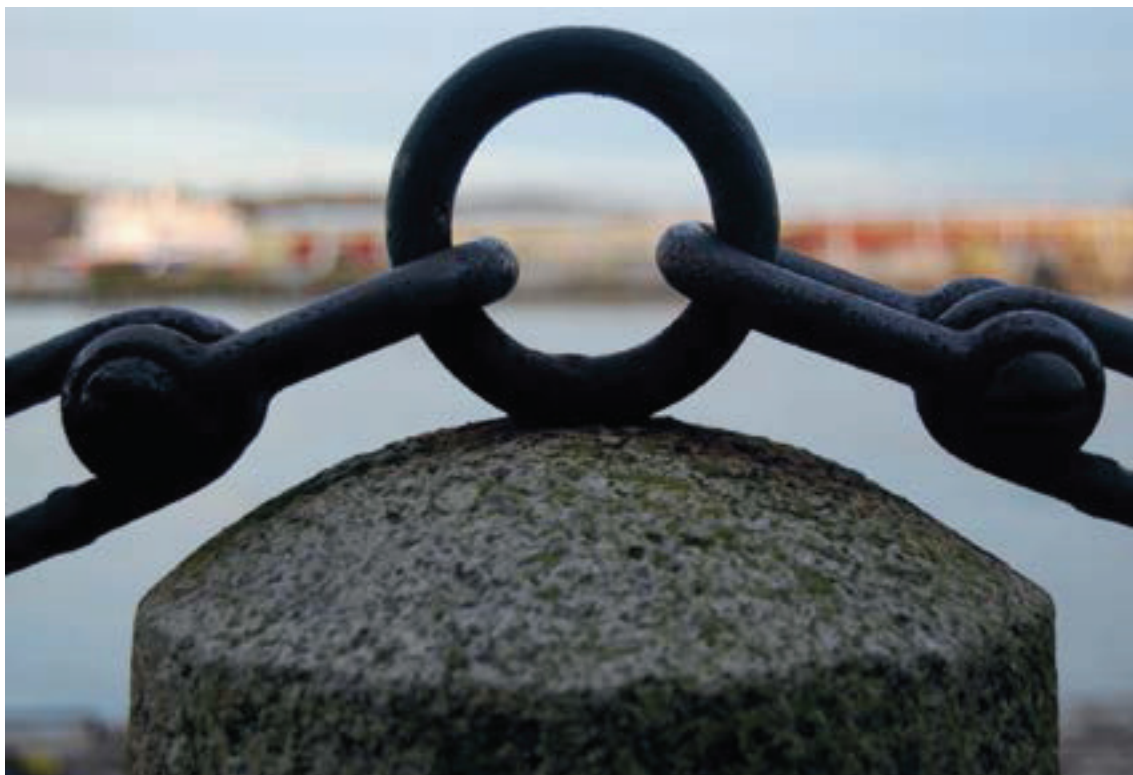
کلوپهای اتحادیه و نمایندگان محل کار عضو فدراسیون هستند. فدراسیون هم بخشی از یک سازمان بزرگتر است. معمولاً افراد هم عضو اتحادیه صنفی و هم عضو صندوق بیکاری (A-kassa) هستند. صندوق بیکاری یک انجمن مالی است که به اعضای بیکار خود پول پرداخت می کند.

قانون کار

قوانین و مقرراتی که بین کارورز و کارفرما صدق می کند، قانون کار نامیده می شود.

دادگاه کار

وقتی کارورز و کارفرما در مورد مسئله ای در محل کار باهم به توافق نرسند ممکن است بین شان اختلاف ایجاد شود. در اینصورت می توانند با دادگاه (AD) کار تماس بگیرند. سپس دادگاه به اختلاف رسیدگی می کند.



عکس از: ماریا نوبل

قانون مشارکت در تصمیم‌گیریها (MBL)

قانون مشارکت در تصمیم‌گیریها (MBL) یکی از قوانین مهم قانون کار است. این قانون در سال ۱۹۷۶ وضع شد. در این قانون مقررات مربوط به حق سازماندهی اتحادیه‌های صنفی در اماکن کاری وجود دارد. قانون می‌گوید که کارفرما باید در مورد مسائل مهم محل کار به کارورزان اطلاع‌رسانی کند. کارفرما همچنین باید قبل از انجام تغییرات در محل کار با سازمان کارورزان مذاکره کند.

قانون تأمین استخدام (LAS)

قانون تأمین استخدام (LAS) از کارکنان هنگام فسخ قرارداد استخدام حمایت می‌کند. این قانون در مورد افرادی صدق می‌کند که استخدام دائم باشند. در این قانون نوشته شده که قرارداد استخدام یک فرد را نمی‌توان بدون دلیل موجه فسخ کرد. دلیل موجه می‌تواند این باشد که کار وجود نداشته باشد یا فرد کار خود را بخوبی انجام ندهد.

قانون تأمین استخدام همچنین تعیین می‌کند قرارداد استخدام چه افرادی بعلت کمبود کار باید اول فسخ شود.

قرارداد دستجمعی

قرارداد دستجمعی یک قرارداد کتبی میان کارفرما و یک اتحادیه صنفی است. در یک قرارداد دستجمعی مقرراتی در مورد مثلاً ساعات کار، مرخصی و حقوق و دستمزد وجود دارد. در اغلب موارد حقوق و دستمزد شما بر مبنای قرارداد دستجمعی تعیین می‌شود. ولی همه سازمانها یا شرکتها دارای قرارداد دستجمعی نیستند.

در قرارداد دستجمعی حداقل حقوق و دستمزد افراد استخدامی تعیین می شود. این قرارداد برای آن دسته از افراد استخدامی که عضو اتحادیه صنفی نباشند ولی در محلی کار می کنند که دارای قرارداد دستجمعی است نیز صدق می کند. در سوئد هیچ قانونی وجود ندارد که تعیین کند میزان حداقل دستمزد چقدر باید باشد.

حقوق از طریق مذاکره

حتی اگر کارفرمای شما قرارداد دستجمعی داشته باشد شما می توانید در مورد حقوق خود با کارفرما مذاکره کنید. حقوق شما می تواند با توجه به دشواری کار و اینکه شما چگونه از عهده انجام وظایف کاری برمی آید، متفاوت باشد. یک اتحادیه صنفی می تواند در مذاکره شما برای حقوق شرکت داشته باشد. خودتان هم می توانید در مورد حقوق خود مذاکره کنید.

هزینه های سهم کارفرما

کارفرما باید علاوه بر حقوق و دستمزد مالیات بر درآمد و هزینه های سهم کارفرما بابت کارکنان خود پرداخت کند. این پرداختها ماهی یکبار به اداره مالیات انجام می شود.

مالیات بر درآمد

وقتی استخدام شوید یک قرارداد استخدام یا کارفرما امضاء می کنید. در این قرارداد حقوق شما نوشته شده است که به آن حقوق ناخالص گفته می شود. کارفرما بخشی از حقوق ناخالص شما را کسر کرده و بعنوان مالیات پرداخت می کند که مالیات بردرآمد نام دارد. بقیه پولها به شما پرداخت می شود. این حقوق خالص نام دارد.

چقدر مالیات می پردازید؟

اگر در یک سال کمتر از ۱۸۲۰۰ کرون درآمد داشته باشید لازم نیست مالیات بپردازید.

اگر در یک سال بین ۱۸۲۰۰ تا ۳۸۳۰۰۰ کرون درآمد داشته باشید به کمون خود مالیات پرداخت می کنید. این مالیات در هر کمونی متفاوت است و معمولاً از ۲۹ تا ۳۵ درصد حقوق ناخالص شماست.

اگر در یک سال بین ۳۸۳۰۰۰ تا ۵۴۸۰۰۰ کرون درآمد داشته باشید باید به دولت هم مالیات پرداخت کنید. این مالیات ۲۵ درصد مازاد ۳۸۳۰۰۰ کرون است.

اگر در یک سال بیش از ۵۴۸۳۰۰ کرون درآمد داشته باشید بابت مبلغ مازاد ۵۴۸۳۰۰ کرون ۵ درصد باید مالیات بپردازید.

کلیه این ارقام مربوط به سال ۲۰۱۱ هستند.

مالیات برای شرکتداران

شرکتداران هم مالیات پرداخت می کنند. این مالیات بر مبنای درآمد تخمینی شرکت در یک سال محاسبه شده و ماهیانه پرداخت می شود.

اظهارنامه مالیاتی

اظهارنامه مالیاتی اطلاعات مربوط به میزان درآمد و مالیاتهای پرداختی فرد در یک سال است. اظهارنامه مالیاتی هر سال حداکثر تا تاریخ ۲ مه باید به اداره مالیات تحویل داده شود. اداره مالیات از کارفرما، شرکت بیمه و بانکها در مورد پولهایی که شما در یک سال گرفته اید، اطلاعات دریافت می کند.

اداره مالیات برگ اظهارنامه را برایتان به خانه ارسال می کند. شما باید کنترل کنید که همه اطلاعات صحیح باشند. سپس باید اظهارنامه را به یکی از پنج شیوه مختلف زیر امضاء کنید:

- با قلم خودکار امضاء کنید و آنرا به اداره مالیات تسلیم یا ارسال کنید.
- یک پیامک اس.ام.اس از گوشی همراه خود ارسال کنید.
- به اداره مالیات تلفن کنید.
- از طریق اینترنت و با کمک گدی که در اظهارنامه درج شده، اظهارنامه مالیاتی خود را تکمیل کنید.
- از طریق اینترنت و با کمک کارت شناسایی الکترونیکی (e-legitimation) اظهارنامه مالیاتی خود را تکمیل کنید.

برگ اظهارنامه مالیاتی،
اطلاعات بزبانهای مختلف در
سایت اداره مالیات وجود دارد.



سیاه کار کردن

سیاه کار کردن یعنی اینکه کارورز و کارفرما مالیات پرداخت نکنند. اگر یک کارورز یا یک کارفرما درآمدهای خود را اعلام نکند قانون شکنی کرده است. اینکار ممکن است به زندان منجر شود.

وقتی سیاه کار می کنید اگر در حین کار صدمه ای بخورید حقوق استعلاجی دریافت نخواهید کرد. مبلغ کمتری پول والدین (förlädrapenning) و حقوق بازنشستگی کمتری می گیرید و گواهی کار دریافت نخواهید کرد. اگر سیاه کار کنید ممکن است گرفتن قرارداد دست اول یک آپارتمان یا خرید قسطی دشوار شود. صاحبخانه ها و شرکتها مایل هستند که شما یک قرارداد استخدام ارائه کنید.

بیمه بیکاری

صندوق بیکاری (a-kassan) یک انجمن مالی است که به اعضای بیکار خود پول می پردازد. بیمه بیکاری باید امکانی را ایجاد کند که وضعیت مالی فرد بیکار تقریباً مشابه دوران استخدامی او باشد. فقط در مدت معینی می توان حقوق بیکاری دریافت کرد و ضمن این مدت باید در جستجوی کار دیگری بود.



جوئیای کار

عکس از: کالرباکس

گرامت بیکاری

گرامت بیکاری به دو شیوه پرداخت می شود: بصورت مبلغ پایه یا گرامتی که بر مبنای حقوق قبلی شما محاسبه شده باشد.

اگر یک سال قبل از بیکار شدن به مدت حداقل شش ماه بصورت حداقل ۸۰ ساعت در ماه کار کرده باشید حق دارید گرامت بیکاری دریافت کنید. گرامت بیکاری ۳۰۰ روز و حداکثر پنج روز در هفته پرداخت می شود. اگر دارای فرزند زیر ۱۸ سال باشید می توانید ۱۵۰ روز دیگر هم گرامت دریافت کنید.

اگر عضو صندوق بیکاری نباشید یا مدت کوتاهی عضو بوده باشید، مبلغ پایه ۳۲۰ کرون در روز است (سال ۲۰۱۲). مبلغ پایه به افراد ۲۰ ساله به بالا پرداخت می شود. مبلغ پایه را می توان از یک صندوق بیکاری یا صندوق مکمل بیکاری بنام صندوق آلفا (Alfa-kassan) دریافت کرد.

اگر حداقل یک سال عضو صندوق بیکاری بوده و ششماه از آن سال را کار کرده باشید حق دارید غرامتی دریافت کنید که بر مبنای حقوق قبلی شما محاسبه شود. این غرامت در ۲۰۰ روز اول معادل ۸۰ درصد از حقوق قبلی شماست. حداکثر غرامت پرداختی ۶۸۰ کرون در روز است. از روز ۲۰۱ ام به بعد لغایت روز ۳۰۰ ام مبلغی معادل ۷۰ درصد حقوق قبلی خود را دریافت می کنید (سال ۲۰۱۲).

در استخدام بودن

انواع مختلف استخدام

دو نوع استخدام مختلف وجود دارد:

- استخدام تا اطلاع ثانوی
- استخدام با محدودیت زمانی

استخدام تا اطلاع ثانوی گاهی اوقات نیز استخدام دائم نامیده می شود. این نوع استخدام تا اطلاع ثانوی ادامه می یابد. یعنی اینکه تاریخ خاتمه ندارد. استخدام با محدودیت زمانی همچنین استخدام برای مدت معین نیز نامیده می شود. این نوع استخدام برای مدت محدودی است. ممکن است یک شرکت در زمان معینی به کارکنان بیشتری نیاز داشته باشد.

چند نمونه از استخدام های محدود به زمان:

- **استخدام ساعتی**
استخدام ساعتی یعنی کارفرما دستمزد کارکنان را برحسب ساعت می پردازد.
- **جانشین**
اگر بصورت جانشین استخدام شوید بجای فرد دیگری، مثلاً کسی که دارای مرخصی والدین است، کار می کنید. کار بصورت جانشین می تواند حداکثر به مدت سه سال باشد. اگر کار جانشینی طولانی تر شود حق دارید تا اطلاع ثانوی استخدام شوید.
- **استخدام قراردادی**
استخدام قراردادی یعنی اینکه فرد به کار بخصوصی در مدت معینی مشغول می شود. کار باید طی مدت زمان معینی با کارکنان دارای برخی تخصصها انجام شود.
- **استخدام آزمایشی**
استخدام آزمایشی شیوه ای برای کارفرماست که شما را بعنوان پرسنل خود تست کند. هدف از استخدام آزمایشی آنست که فرد بعداً تا اطلاع ثانوی استخدام شود. استخدام آزمایشی نباید از شش ماه طولانی تر باشد ولی ممکن است زودتر نیز خاتمه یابد.



عکس از: بیورن تَش

اداره کاریابی گردهمایی هائی تشکیل می دهد که به کارجویان امکان می دهد کارفرمایان را ملاقات کرده و سوالات خود را مطرح کنند.

قرارداد استخدام

وقتی کار پیدا می کنید باید یک قرارداد استخدام امضاء کنید.

در قرارداد استخدام باید موارد زیر نوشته شده باشد:

- نام و شماره شناسائی فردی
- محل کار
- تاریخ شروع استخدام
- وظایف کاری و عنوان شغلی
- نوع استخدام
- مدت فسخ قرارداد، یعنی از تاریخی که بشما اطلاع داده می شود باید کارتان را خاتمه یا استعفاء دهید لغایت روزی کارتان خاتمه می یابد
- حقوق
- میزان مرخصی با حقوق که شما از آن برخوردار هستید

ساعات کار

ساعات کار می تواند ثابت یا متغیر باشد. ساعات کار ثابت یعنی اینکه شما باید طی ساعات بخصوصی از روز در محل کار حضور داشته باشید.

ساعات کار متغیر یعنی شما ساعت شروع و خاتمه کار را در روز انتخاب می کنید. ساعات کار شناور (flexitid) نوعی ساعت کار متغیر است. اگر فردی که بطور تمام وقت استخدام شده بیش از ساعات عادی خود کار کند اضافه کاری نامیده می شود.

قانون ساعات کار

ساعات عادی کار در یک مکان کاری واحد حداکثر ۴۰ ساعت در هفته است.

قانون مرخصی با حقوق

یک قانون وجود دارد که می گوید همه افرادی که بطور تمام وقت کار می کنند هر سال از حق ۲۵ روز مرخصی برخوردارند. اگر کار خود را خاتمه دهید و نتوانید از مرخصی خود استفاده کنید بجای آن پول دریافت می کنید. در اینصورت دوازده درصد حقوق سالیانه خود را دریافت خواهید کرد. افرادی که استخدام ساعتی هستند دوازده درصد حقوق ناخالص خود را بعنوان جبران مرخصی دریافت می کنند.

اگر وقتی کار می کنید بیمار شوید

اگر استخدام شده اید و بیمار شوید باید اولین روز بیماری به کارفرمای خود اطلاع دهید. کارفرما ۱۴ روز اول بیماری بشما حقوق استعلاجی پرداخت می کند. روز اول بیمار روز انتظار (karensdag) است. یعنی در این روز پولی پرداخت نمی شود. از روز دوم بیماری ۸۰ درصد حقوق خود را دریافت خواهید کرد.

اگر بعلت بیماری بیش از هفت روز سر کار نروید باید گواهی پزشکی داشته باشید که به آن زمینه پزشکی (medicinskt underlag) گفته می شود.



عکس از: کالرباکس

مصاحبه استخدامی

جستجوی کار

به شیوه های گوناگون مختلفی می توان کار جستجو کرد.

- می توانید به اداره کاریابی مراجعه کنید و در آگهی های استخدامی این اداره برای کار جستجو کنید.
- می توانید با شرکتهای کارگماری و شرکتهای استخدام نیروی کار تماس بگیرید. یک شرکت کارگماری (bemanningföretag) به شرکتهای مختلف پرسنل اجاره می دهد. یک شرکت استخدام نیروی کار (rekryteringsföretag) افراد را برای شرکتهائی که می خواهند پرسنل جدید استخدام کنند، پیدا می کند.
- می توانید به آگهی های استخدامی روزنامه ها و در اینترنت پاسخ دهید.
- می توانید خودتان شخصاً با کارفرما ها تماس بگیرید.
- می توانید از آشنایان خود سوال کنید.

اداره کاریابی

اداره کاریابی یک اداره دولتی است که در سراسر کشور وجود دارد. اداره کاریابی برای شما توضیح می دهد که چگونه کار جستجو کنید. در این اداره می توانید در مورد مشاغل و دوره های آموزشی مختلف اطلاعات دریافت کنید و یاد بگیرید یک درخواست کار را چگونه باید بنویسید.

اداره کاریابی آگهی های استخدامی را در سایت خود قرار می دهد. در سایت اداره کاریابی به آدرس www.arbetsformedlingen.se صفحه ای بنام بانک مشاغل استخدامی (Platsbanken) وجود دارد.

وقتی اجازه اقامت دریافت کردید مهم است که در اداره کاریابی بعنوان جویای کار ثبت نام کنید.

خدمات و برنامه

اداره کارایی برنامه های مختلفی برای افراد جویای کار دارد. چند نمونه از این برنامه ها:

- **کار در اولین قدم (Instegsjobb)**
"کار در اولین قدم" کمک هزینه است که کارفرمایان برای استخدام یک فرد تازه وارد دریافت می کنند. کارفرما می تواند حداکثر تا ۸۰۰ کرون در روز بعنوان کمک هزینه حقوق دریافت کند.
ظرف ۳۶ ماه بعد از گرفتن اجازه اقامت می توان "کار در اولین قدم" درخواست کرد. فرد باید جویای کار بوده و در اداره کارایی ثبت نام باشد. فرد باید همچنین یا در دوره آموزشی سوئدی مقدماتی برای مهاجران (Sfi) مشغول تحصیل باشد یا در این دوره آموزشی جا دریافت کرده باشد.
- **کارآموزی (praktik)**
افراد بیکاری که به سن ۲۵ سالگی تمام رسیده باشند گاهی اوقات می توانند از طریق اداره کارایی کارآموزی کنند. افرادی که زیر ۲۵ سال باشند ظرف ۳۶ ماه بعد از گرفتن اجازه اقامت نیز می توانند برای کارآموزی جا دریافت کنند.
اداره کارایی کارآموزیهای مختلفی دارد.
با کارمند مسئول خود در مورد کارآموزی مناسب برای شما صحبت کنید.
کارآموزی باید تمام وقت و حداکثر به مدت ششماه باشد. در مدتی که کارآموزی می کنید می توانید از صندوق بیمه (Försäkringskassan) پول دریافت کنید.
- **مربی کار (jobbcoach)**
یک فرد بیکار که در هیچ برنامه ای از سوی اداره کارایی شرکت نداشته باشد، در برخی موارد یک مربی کار را ملاقات کند. مربی کار به فرد در جستجوی کار کمک می کند.
- **دوره آموزشی بازارکار (arbetsmarknadsutbildning)**
اداره کارایی برای مشاغل مختلف دوره های آموزشی دارد. هدف آنست که دوره آموزشی به کار منتهی شود.



عکس از: کالرباکس

کارآموزی



عکس از: کالرباکس

در اداره کاریابی می توانید
برای نوشتن یک نامه شخصی
و کارنامه (CV) خوب کمک
بگیرید.

شبکه اطرافیان فرد

شبکه اطرافیان فرد آشنایان او هستند. اغلب استخدام ها از طریق آشنایان افراد صورت می گیرد.

مدارک مورد نیاز برای درخواست

وقتی تقاضای کار می کنید باید مدارک مورد نیاز کارفرما را نیز ارسال کنید. کارفرما در اغلب موارد می خواهد که شما یک نامه فردی و یک کارنامه (CV) ارسال کنید.

سوابق کار و تحصیل / کارنامه

کارنامه (Curriculum Vitae) یا (CV) بزبان لاتین و به معنی شرح زندگی است. در کارنامه خود باید از مهارت‌های شغلی، تحصیلات و سایر دانشها و آگاهی های خود تعریف کنید. همچنین باید کمی در مورد خود و شخصیت و خصوصیات خود نیز شرح دهید.

یک کارنامه (CV) می توانید دارای موارد زیر باشد:

- نام، آدرس، شماره تلفن و آدرس ایمیل.
- تحصیلات: فهرستی از تحصیلات و آموزشهای شما.
- سوابق شغلی: فهرستی از سوابق و تجربیات شغلی و کاری شما.
- سایر تجربیات مانند آشنائی با زبانهای مختلف و دانش کامپیوتر.
- معرف ها: نام کارفرمایان قبلی یا افرادی که شما را بخوبی می شناسند. نام، شماره تلفن و محل کار اینگونه افراد را بنویسید. اگر می خواهید فرد یا افرادی را بعنوان معرف خود بنویسید قبلاً از او یا از آنها در این مورد سوال کنید.
- مختصری از اطلاعات شخصی خود: علائق، خانواده و فعالیتهای اوقات فراغت.

در یک کارنامه (CV) همچنین می توانید از وظایف کاری خود در شغل قبلی و محتوای تحصیلات و دوره های آموزشی خود نیز بنویسید. ریز نمرات و گواهی ها را می توان در صورت درخواست از سوی کارفرما یا هنگام مصاحبه ارائه نمود.

درخواست کار / نامه شخصی

در یک درخواست کار یا نامه شخصی بنویسید که چرا به آن کار یا آن شرکت علاقمند هستید. همچنین توضیح دهید که شما چرا برای آن کار مناسب هستید. مهم است که نامه شخصی برای کاری که درخواست می کنید نوشته شده باشد. این نامه نبایستی طولانی باشد.

اعلام علاقمندی (Intresseanmälan)

اعلام علاقمندی درخواستی است که به یک محل کار ارسال می شود بی آنکه در آنجا جای خالی برای استخدام وجود داشته باشد.

مصاحبه استخدامی (Anställningsintervju)

مصاحبه استخدامی گفتگویی است که کارفرما با فرد جویای کار انجام می دهد. چند نکته مهم وجود دارد که باید هنگام مصاحبه به آن توجه کرد. خوب است در مورد شرکت مربوطه مطالبی خوانده باشید. مثلاً می توانید در اینترنت اطلاعات جستجو کنید. این نشان می دهد که شما به کاری که متقاضی آن هستید، علاقه دارید. به طرز لباس پوشیدن و زبان و علائم حرکات جسمی خود نیز توجه داشته باشید.

سوالات عادی

خوب است به شیوه پاسخ دادن به سوالات در یک مصاحبه قبلاً فکر کنید. سوالات عادی و چالشها:

- در مورد خودتان تعریف کنید!
- در یک گروه خوب کار می کنید؟
- خصوصیات یا مرام های خوب و بد شما کدامند؟
- چرا برای این کار یا شغل تقاضا کرده اید؟
- چرا ما باید شما را استخدام کنیم؟
- برنامه های شما برای آینده کدامند؟

سایر مواردی که باید به آنها توجه کنید

- اولین تأثیر مهم است - توجه داشته باشد که وقتی برای ملاقات با مصاحبه گر به یک محل کار می روید به طرز لباس پوشیدن، خُلق و خو و ظاهر خود توجه داشته باشید.
- دست بدهید - خوب است با مصاحبه گر خود دست بدهید چون تأثیر خوبی دارد.
- سروقت بیائید - اگر تأخیر داشته باشید شانسهای خود را از بین می برید.

مساوات بین زن و مرد (Jämställdhet)

در سوئد یک قانون وجود دارد که کارفرما از تبعیض بین افراد بخاطر جنسیت آنها را منع می کند. کارفرما باید در محل کار مساوات بین زن و مرد را رعایت کند.



مصاحبه

عکس از: کالرباکس

اختلافات در محل کار

یک اختلاف یا یک دعوا در محل کار باید در اسرع وقت حل و فصل شود. حل و فصل اختلافات در مسئولیت رئیس است. اگر برای شما اختلافی بروز کرد با رئیس خود صحبت کنید. اگر با رئیس خود اختلاف دارید و عضو یک اتحادیه صنفی هستید می توانید از اتحادیه خود کمک بگیرید.

تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی

برای تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی در سوئد معلومات در زمینه مدیریت اداری و مالی نیاز است. اگر مایل به تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی هستید می توانید از آلمی (ALMI) و اداره کاریابی کمک و راهنمایی دریافت کنید. اطلاعات بسیار زیادی در مورد تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی مثلاً در www.tillvaxtverket.se وجود دارد.

آلمی (ALMI) و ای.اف.اس (IFS)

شرکت سهامی شرکاء شرکت (ALMI) متعلق به دولت است. آلمی در زمینه افزایش توسعه شرکتهای کوچک و متوسط در سوئد کار می کند. آنها برای ارائه اطلاعات و وام جهت تأسیس یک شرکت جدید کمک می کنند.

ای.اف.اس (IFS) بخشی از آلمی است و برای مهاجرانی است که می خواهند شرکت یا کسب و کار خصوصی تأسیس کنند. ای.اف.اس مشاوره و راهنمایی رایگان بزیانهای مختلف ارائه می کند. ای.اف.اس در نقاط مختلف سوئد وجود دارد.

پول برای تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی

اداره کاریابی می تواند در اوائل دورانی که شما شرکت یا کسب و کار خصوصی را اداره می کنید به شما کمک هزینه بدهد.

این کمک هزینه فقط به افرادی پرداخت می شود که از امکانات خوبی برای اداره کردن یک تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی برخوردار باشند. اداره کاریابی به احتمال موفقیت تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی نیز توجه می کند. برای درخواست پول جهت تأسیس شرکت یا کسب و کار خصوصی اول باید یک طرح بازرگانی تنظیم کنید. برای اینکار می توانید از بخش مشاوره ای.اف.اس یا اداره کاریابی کمک بگیرید.

یک مسئول اطلاع رسانی از اداره مالیات مسئول اطلاع رسانی در مورد جامعه را از واحد آشنائی با جامعه در گوتنبرگ ملاقات می کند.



عکس از: میکائیل یونسون

پرداخت مالیات

سیستم مالیاتی سوئد مبنای رفاه جامعه سوئد است. دولت از طریق مالیاتها می تواند برای همه امکانات مشابه تحصیلی و یک زندگی خوب در سوئد را تأمین کند. افرادی که درآمدشان بیشتر است مالیات بیشتری می پردازند. وقتی کار می کنید از حقوق خود مالیات می پردازید. همزمان هزینه ای نیز برای بازنشستگی خود می پردازید که حدود ۷ درصد از حقوق تان است. ضمناً بابت سایر درآمدها مانند حقوق استعلاجی و حقوق بازنشستگی نیز مالیات پرداخت می کنید. اگر از اتومبیل در کار خود استفاده می کنید یا برای دریافت کوپن از محل کار برای صرف نهار یا شام در رستوران مالیات پرداخت می کنید. برای کالاهایی که می خرید نیز مالیات پرداخت می کنید که "مالیات بر ارزش افزوده" (moms) نامیده می شود.

مالیات بر ارزش افزوده (Moms)

همه بابت کالاها و خدماتی که می خردند مالیات بر ارزش افزوده پرداخت می کنند. این مالیات بخشی از قیمتی است که شما پرداخت می کنید.

مقادیر زیر را پرداخت می کنیم:

- ۲۵ درصد برای کالاها و خدمات
- ۱۲ درصد برای غذا و مواد غذایی، هتل و کمپینگ
- ۶ درصد برای سفر با وسایل نقلیه همگانی محلی، کتاب، روزنامه، مجله و برخی کالاها و خدمات در زمینه فرهنگ و هنر

بابت برخی از خدمات مالیات بر ارزش افزوده پرداخت نمی کنیم، مانند:

- خدمات درمانی و دندانپزشکی و مراقبت از معلولان و سالمندان
- تحصیل، مثلاً دوره های ابتدائی، راهنمایی، متوسطه و عالی
- خدمات بانکی
- بیمه
- اجاره

مالیاتهای خاص

مالیات خاص مالیات اضافی برای برخی از اجناس مانند مشروبات الکلی و بنزین است. دولت تعیین می کند که کدام کالاها باید مالیات خاص داشته باشند. این کالاها اغلب برای محیط زیست یا تندرستی مضر هستند. دولت می خواهد که ما این کالاها کمتر خریداری و مصرف کنیم.

مثلاً برای موارد زیر مالیات خاص پرداخت می کنیم:

- سوخت (بنزین، روغن، ذغال و گاز)
- برق
- مشروبات الکلی
- تنباکو و دخانیات

هزینه های اجتماعی (Sociala avgifter)

همه افرادی که کار می کنند و شرکت یا کسب و کار خصوصی دارند باید هزینه های اجتماعی پرداخت کنند. هزینه های اجتماعی عبارتند از هزینه کارفرما، هزینه های فردی و هزینه بازنشستگی همگانی. کارفرما هزینه های اجتماعی کارکنان خود را پرداخت می کند. کسی که شرکت یا کسب و کار خصوصی دارد مقداری "هزینه فردی" پرداخت می کند.



عکس از: کالرباکس

بابت بنزین مالیات خاص پرداخت می کنید.

ثبت احوال (Folkbokföring)

همه کسانی که در سوئد زندگی می کنند در ثبت احوال درج می شوند. یعنی در یک بایگانی کامپیوتری نزد اداره مالیات ثبت نام می شوند. همه کسانی که در ثبت احوال سوئد درج شوند یک شماره شناسائی فردی (personnummer) دریافت می کنند. این شماره برای آن است که ادارات بتوانند شما را شناسائی کنند.

مهم است که در جایی که زندگی می کنید ثبت شده باشید چون در کمونی که ثبت نام هستید مالیات پرداخت می کنید. اگر نقل مکان کنید یا صاحب اولاد شوید باید به اداره مالیات اطلاع دهید.

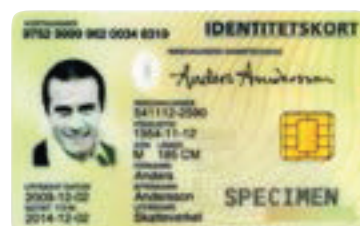
گواهی مشخصات فردی (Personbevis)

گواهی مشخصات فردی برگه ای است که نشان می دهد شما در اداره مالیات ثبت (ثبت احوال) شده اید. مثلاً موقع درخواست کمک هزینه مسکن (bostadsbidrag) در صندوق بیمه و برای گرفتن گواهینامه رانندگی به گواهی مشخصات فردی نیاز دارید.

اگر به گواهی مشخصات فردی نیاز دارید آنرا از سایت اداره مالیات در اینترنت سفارش دهید یا به دفتر خدمات اداره مالیات مراجعه کنید.

کارت شناسائی (Identitetskort)

افرادی که در سوئد ثبت احوال شده و به سن ۱۳ سالگی تمام رسیده باشند می توانند یک کارت شناسائی (id-kort) از اداره مالیات دریافت کنند. مدت اعتبار این کارت پنج سال است.



کارت شناسائی

برای درخواست کارت شناسائی به شیوه زیر اقدام کنید:

۱ - قبل از مراجعه به دفتر اداره مالیات هزینه کارت شناسائی را که ۴۰۰ کرون است پرداخت کنید. پول باید به حساب جاری بانکی یا حساب پلوس جیرو اداره مالیات (حساب جاری بانکی شماره ۰۱۰۰-۳۸۹ یا حساب پلوس جیرو شماره ۴۰ ۵۰ ۶۲-۱) پرداخت شود. هنگام تسلیم تقاضانامه باید قبض پرداخت پول را ارائه کنید.

۲ - به یکی از دفاتر اداره مالیات مراجعه کنید. اگر زیر ۱۸ سال هستید باید یک نفر سرپرست به همراه داشته باشید. سرپرست کسی است که مسئولیت حقوقی افراد زیر ۱۸ سال را بر عهده دارد.

در دفتر اداره مالیات باید هویت خود را ثابت کنید. اثبات هویت به دو شیوه مختلف صورت می گیرد:

- مدرک شناسائی مورد تأیید ارائه کنید یا
- یک نفر به همراه داشته باشید که بتواند هویت شما را تأیید کند

مدارک هویت معتبر

مدارک هویت زیر معتبر هستند:

- کارت شناسائی صادره از سوی اداره مالیات
- گواهینامه رانندگی سوئدی
- کارت شناسائی سوئدی دارای علامت IS. آی. اس (SIS) صادره از سوی بانک، خدمات صندوقداری سوئد یا یک اداره دولتی
- کارت خدمت صادره از سوی یک اداره دولتی
- کارت شناسائی ملی سوئدی
- گذرنامه سوئدی با جلد قرمز شرابی
- پاسپورت خارجی اتحادیه اروپا که بعد از اول سپتامبر ۲۰۰۶ صادر شده باشد
- گذرنامه صادره از نروژ، ایسلند، سوئیس یا لیختنشتاین که بعد از اول سپتامبر ۲۰۰۶ صادر شده باشد

فردی که بتواند هویت شما را تأیید کند

فردی که بتواند هویت شما را تأیید کند باید شما را بخوبی بشناسد. آیین فرد باید به ۱۸ سالگی تمام رسیده باشد و بتواند یک مدرک شناسائی معتبر ارائه کند. این فرد می تواند مثلاً همسر، یکی از والدین، خواهر/برادر یا فرزند بزرگسال شما باشد. گاهی اوقات یک کارفرما می تواند تأیید کننده باشد.

افراد فاقد مدارک شناسائی معتبر

اگر فاقد مدرک شناسائی معتبر هستید ولی در سوئد اجازه اقامت دارید می توانید کارت شناسائی درخواست کنید. در اینصورت اداره مالیات مشخصات شما در تقاضانامه ثبت شده در اداره مهاجرت مانند نام، قد، عکس، امضاء، مدرک سفر و اجازه اقامت را مقایسه می کند.

کارت شناسائی صادر شده را به شیوه زیر دریافت می کنید

کارت شناسائی معمولاً دو هفته بعد از درخواست آماده می شود. یک نامه در منزل دریافت خواهید کرد که می توانید کارت شناسائی خود را در همان دفتری که تقاضانامه خود را تسلیم کردید، دریافت کنید.

در اغلب موارد علت عدم کارت شناسائی آنست که شما فاقد مدارک شناسائی معتبر هستید. همچنین ممکن است به این علت باشد که شما کسی را ندارید که هویت شما را تأیید کند. اگر بنظر تان تصمیم اداره مالیات اشتباه است می توانید نسبت به آن اعتراض کنید.

اگر کارت شناسائی تان مفقود شود

اگر کارت شناسائی تان گم شد باید با اداره مالیات تماس بگیرید. اگر کارت شناسائی تان به سرقت برود باید با پلیس نیز تماس بگیرید. در اینصورت هیچکس دیگری نخواهد توانست از کارت شناسائی شما استفاده کند.



عکس از: کالرباکس

بیمه های اجتماعی

بیمه های اجتماعی حمایت و کمک هزینه هائی هستند که درآمد از دست رفته شما را وقتی کار نمی کنید جبران می کنند. مثلاً به والدین، بیماران و سالمندان پول پرداخت می شود. صندوق بیمه (Försäkringskassan) در مورد حق برخورداری شما از بیمه های اجتماعی تصمیم گیری می کند. صندوق بیمه یک اداره دولتی است. صندوق بیمه پول را نیز پرداخت می کند.

در اینجا چند نمونه از پولهایی که صندوق بیمه پرداخت می کند:

مسکن

کمک هزینه مسکن (Bostadsbidrag): افراد بین ۱۸ تا ۲۹ ساله، بازنشستگان، کسانی که خدمت سربازی انجام می دهند یا دارای فرزند هستند از حق دریافت کمک مالی برای اجاره برخوردارند.

برای والدین

- پول بارداری (Havandeskapspenning): اگر باردار هستید و کارتان سنگین است و نمی توانید وظایف کاری خود را تغییر دهید می توانید درخواست پول کنید.
- پول والدین و پول موقت والدین (Föräldrapenning och tillfällig föräldrapenning): شما حق دارید ۴۸۰ روز در خانه با فرزند خود باشید و پول بگیرید. همچنین حق دارید وقتی فرزندان بیمار شود نیز در خانه بمانید.

اگر بیمار شوید

- حقوق استعلاجی (Sjukpenning): اگر بیمار شوید و نتوانید کار کنید حق دارید از صندوق بیمه پول دریافت کنید.
- غرامت بیماری یا پول جبرانی فعالیت (Sjukersättning eller aktivitetsersättning): در صورتی که بیمار باشید، صدمه دیده یا معلولیت داشته باشید و نتوانید تمام وقت کار کنید.

اگر دارای معلولیت دائمی باشید

- غرامت معلولیت (Handikappersättning): اگر برای مدتی طولانی بیمار یا دارای معلولیت باشید می توانید غرامت معلولیت دریافت کنید.
- کمک هزینه مراقبت (Vårdbidrag): برای والدین دارای فرزند معلول.

خدمات دندانپزشکی

بیمه دندانپزشکی یعنی شما لازم نیست همه هزینه خدمات دندانپزشکی خود را پرداخت کنید. شما یک هزینه ای پرداخت می کنید و صندوق بیمه بقیه آنرا می پردازد.

تماس با صندوق بیمه

صندوق بیمه دارای دفاتر خدماتی است که می توان به آنها مراجعه و سوال کرد. گاهی اوقات باید از قبل وقت ملاقات رزرو کرد. در آدرس اینترنتی www.forsakringskassan.se نیز می توانید مطالبی بخوانید.

اگر بنظر تان تصمیم صندوق بیمه اشتباه است می توانید نسبت به آن اعتراض کنید. اعتراضنامه باید کتبی بوده و ظرف دو ماه از تاریخی که شما تصمیم را دریافت کرده اید، انجام شود.

اعتراضنامه خود را باید خطاب به دادگاه اداری (förvaltningsrätten) بنویسید ولی به صندوق بیمه ارسال کنید. به صندوق بیمه باید اول امکان تغییر تصمیم داده شود. اگر آنها تصمیم خود را تغییر ندهند اعتراضنامه شما را به دادگاه اداری ارسال خواهد کرد.



عکس از: کالرباکس

در سوئد امکانات مختلف تحصیلی برای بزرگسالان وجود دارد.

آموزش بزرگسالان

راهنمای تحصیلی و شغلی

راهنمای تحصیلی و شغلی دفتري است که بزرگسالان می توانند در مورد دوره های آموزشی مختلف و کار راهنمایی دریافت کنند. دفتر راهنمای تحصیلی معمولاً در آموزشگاههای بزرگسالان کمون شما وجود دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر به اداره کمون خود مراجعه کنید.

در موارد زیر نیز می توانید کمک بگیرید:

- گواهی تهیه کنید
- در دوره های آموزشی و تحصیلی مختلف ثبت کنید
- اطلاعات در مورد شرایط ورود به یک دوره آموزشی و تحصیلی
- صحبت کردن با یک معلم در مورد سطح معلومات زبان سوئدی تان
- سایر اطلاعات در رابطه با آموزش و تحصیل



عکس از: کالرباکس

مرکز راهنمایی تحصیلی و شغلی

افراد زیر ۲۰ سال می توانند از یک مرکز راهنمایی تحصیلی و شغلی مشاوره و راهنمایی دریافت کنند.

در این مراکز می توانید کمکهای زیر را دریافت کنید:

- صحبت در مورد رشته تحصیلی یا شغلی که می خواهید انتخاب کنید
- خودتان در مورد رشته های تحصیلی یا شغلی اطلاعات کسب کنید
- اطلاعات در مورد تحصیل در سایر کشورها

راهنمایی تحصیلی و شغلی هنگامی که مشغول تحصیل هستید

اگر مشغول تحصیل هستید راهنمای تحصیلی و شغلی وجود دارد که می توانید برای سوالات خود در مورد تحصیل و آموزش به او مراجعه کنید.

زبان سوئدی برای مهاجران - ای.اِس.اِف.ای (sfi)

ای.اِس.اِف.ای یک آموزش مقدماتی زبان سوئدی برای بزرگسالانی که زبان سوئدی زبان مادری شان نیست. دوره زبان ای.اِس.اِف.ای را می توان بطور تمام وقت یا نیمه وقت بخوانید. این دوره آموزشی رایگان است.

دوره آموزشی زبان اس.اف.ای در کمون شما

اینکه چه کسی می تواند در دوره آموزشی زبان اس.اف.ای شرکت کند در کمونهای مختلف متفاوت است. مثلاً در گوتنبرگ باید سن فرد بالای ۲۰ سال بوده و در آمار ثبت احوال این شهر ثبت نام باشد. هنگامی که برای اولین مرتبه ثبت نام می کنید یک گواهی مشخصات فردی از اداره مالیات و کارت شناسائی، گواهینامه یا پاسپورت به همراه داشته باشید.

آموزش کونی بزرگسالان - کومووکس (Komvux)

کومووکس آموزشگاهی است که بزرگسالان دروس دوره های ابتدائی، راهنمائی و دبیرستان را در آنجا می خوانند. در کومووکس همچنین می توان رشته های بعد از دبیرستان را نیز خواند.

کسی که تحصیلات ابتدائی، راهنمائی و دبیرستان نداشته باشد حق دارد در کومووکس درس بخواند. اگر دوره دبیرستان را در کومووکس به پایان برسانید می توانید به تحصیل در دانشگاهها و مدارس عالی ادامه دهید.

تحصیل در کومووکس نسبت به مدارس و دبیرستانهای عادی سریعتر پیش می رود. شما باید خودتان برنامه درسی خود را تنظیم کنید. می توانید بصورت روزانه یا شبانه تحصیل کنید.

درس خواندن در کومووکس رایگان است ولی پول کتابها و سایر جزوات را باید خودتان بپردازید.

افراد بالای ۲۰ سال که بصورت حداقل ۵۰ درصد تحصیل کنند می توانند از سازمان مرکزی کمکهای تحصیلی کمک هزینه تحصیلی و وام تحصیلی درخواست کنند.

آموزش ابتدائی و راهنمائی بزرگسالان

اگر تحصیلات شما معادل دوره ابتدائی و راهنمائی سوئد نباشد می توانید در دوره آموزش ابتدائی و راهنمائی بزرگسالان تحصیل کنید. برای تحصیل در سطح ابتدائی و راهنمائی به مدرک زبان سوئدی مقدماتی اس.اف.ای درجه د (D) نیاز دارید.

آموزش دبیرستانی بزرگسالان

اگر تحصیلات شما معادل دوره دبیرستان سوئد نباشد می توانید در دوره آموزشی دبیرستانی بزرگسالان تحصیل کنید. برای تحصیل در سطح دبیرستان باید دارای مدرک مقدماتی دوره سوئدی بعنوان زبان دوم (SAS) یعنی اس.اف.ای سطح (G) باشید.

دوره آموزشی تکمیلی

دوره آموزشی تکمیلی یک آموزش فنی و حرفه ای است که شما در زمینه یک کار یا شغل بخصوص می بینید. شما باید هم دارای مدرک مقدماتی دوره سوئدی بعنوان زبان دوم (SAS) سطح (G) باشید و هم مدرک معادل دوره دبیرستان سوئد را داشته باشید.

آموزش بزرگسالان دارای نیازهای ویژه (Särvux)

برای افراد دارای معلولیت ذهنی و اوتیسم (درخودماندگی) نیز آموزش بزرگسالان وجود دارد که سرووکس (särvux) نام دارد.

دبیرستان های همگانی (Folkhögskolor)

یک دبیرستان همگانی مدرسه ای برای دانش آموزان بزرگسال است. در بسیاری از اینگونه مدارس می توان ضمن تحصیل زندگی نیز کرد. در یک دبیرستان همگانی می توان دروس مختلفی را خواند:

- **دوره های آموزشی عمومی:**
بجای دوره دبیرستان و گاهی دوره ابتدائی و راهنمائی. با توجه به تحصیلات قبلی می توان از یک تا چهار سال درس خواند. در این آموزشگاهها شتاب تحصیل نسبت به آموزشگاه کومووکس آهسته تر است.
- **دوره های آموزشی اختصاصی:**
دوره های آموزشی در یک رشته بخصوص مانند یک حرفه ویژه یا موسیقی.
- **سایر دوره های آموزشی:**
بطور مثال دوره های آموزشی کوتاه یا تابستانی.
- **زبان سوئدی برای مهاجران:**
دبیرستان های همگانی نیز می توانند دوره های زبان سوئدی برای مهاجران (sfi) برگزار کنند.

هر دبیرستان همگانی در مورد پذیرش دانش آموزان خود تصمیم گیری می کند. دبیرستانهای همگانی دارای سیستم نمره گذاری مخصوص بخود هستند. تحصیل در دبیرستانهای همگانی می تواند شما را واجد شرایط عمومی برای ورود به دانشگاهها و مدارس عالی کند.

دوره های آموزشی فنی و حرفه ای

دوره آموزش عالی فنی و حرفه ای (YH-utbildning)

دوره های آموزش عالی فنی و حرفه ای گزینه ای برای تحصیلات طولانی در دانشگاهها و مدارس عالی هستند. دانشجویان در این دوره های تحصیلی از طریق کارآموزی تماس بسیار زیادی با شرکتها دارند. این امر پیدا کردن کار بعد از پایان تحصیلات را آسانتر می کند.

اگر مایل هستید در مورد دوره های آموزش عالی فنی و حرفه ای مطالب بیشتری بدانید با اداره مدارس عالی فنی و حرفه ای از طریق سایت www.yhmyndigheten.se تماس بگیرید.

دوره آموزش عالی فنی و حرفه ای تخصصی (KY-utbildning)

یک دوره آموزش عالی فنی و حرفه ای تخصصی بین یک تا سه سال است. دانشجویان تا حد زیادی کارآموزی داشته و با شرکتها تماس پیدا می کنند. دوره های آموزشی عالی فنی و حرفه ای تخصصی تا سال ۲۰۱۳ ادامه می یابند.

دوره آموزشی مکمل (KU-utbildning)

دوره آموزشی مکمل یک دوره آموزشی فنی و حرفه ای است که می توان بجای دوره دبیرستانی در آن تحصیل کرد. دوره های آموزشی در رشته های مختلف مانند هنر، مُد، طراحی، هواپیما، هنرهای دستی و محافظت از پوست و تندرستی.

شرایط زیر برای دوره های آموزشی دوره آموزش عالی فنی و حرفه ای (YH) و دوره آموزش عالی فنی و حرفه ای تخصصی (KY) لازم است

برای تحصیل در یک دوره آموزشی عالی فنی و حرفه ای (YH) یا یک دوره آموزشی عالی فنی و حرفه ای تخصصی (KY) باید مدرک مقدماتی دبیرستان را دارا بود. یعنی واجد همه شرایط تحصیلی لازم برای ورود به دانشگاهها و مدارس عالی بود.



عکس از: ماتیلدا کارلسون

ساختمان اصلی دانشگاه گوتنبرگ

دانشگاه و مدرسه عالی

در سوئد هم دانشگاه و هم مدرسه عالی وجود دارد. تفاوت بین این دو آنست که دانشگاه باید دارای رشته تحقیقات علمی نیز داشته باشد.

رشته های تحصیلی دانشگاهها و مدارس عالی دارای امتیاز و دانشنامه مشابه هستند. در هر استان حداقل یک دانشگاه یا مدرسه عالی وجود دارد.

رشته آموزش عالی یا واحدهای درسی جداگانه

یک رشته آموزش عالی در بر گیرنده چندین واحد درسی است که بعداً به اخذ یک دانشنامه ختم می شود. اخذ دانشنامه به این مفهوم است که دانشجو از عهده کلیه آزمونها برآمده و فارغ التحصیل شده است. ولی برخی واحدهای درسی وجود دارند که خود می توان انتخاب کرد. برای اخذ دانشنامه مثلاً در رشته های پزشکی، لیسانس علوم اجتماعی (socionom)، حقوق قضائی یا مهندسی باید واحدهای رشته تحصیلی مربوطه را خواند. اگر واحدهای درسی را خودتان انتخاب کنید نوع و ترتیب انتخاب آنها با خود شماست. دانشجوی تمام وقت باید هر سال ۶۰ واحد آموزش عالی تحصیل کند.

شرایط زیر برای تحصیل در دانشگاهها و مدارس عالی لازم است

برای تحصیل در یک رشته مقدماتی آموزش عالی باید دارای شرایط اساسی بود. گاهی اوقات دارا بودن شرایط اختصاصی نیز لازم است. یعنی فرد باید برخی واحدهای درسی را بخواند تا بتواند در یک رشته بخصوص وارد شود.

شرایط اساسی شامل موارد زیر است:

- مدرک پایان تحصیلات دبیرستانی را اخذ کرده و در حداقل ۹۰ درصد از دروس مربوطه نمره قبولی کسب کرده باشید
 - مدرک پایان تحصیلات دبیرستانی بزرگسالان را اخذ کرده و در حداقل ۹۰ درصد از دروس مربوطه نمره قبولی کسب کرده باشید
 - دارای یک مدرک تحصیلی سوئدی یا خارجی معادل تحصیلات دبیرستانی و تحصیلات دبیرستانی بزرگسالان در سوئد باشید، مثلاً مدرک تحصیلی از یک دبیرستان همگانی (folkhögskola)
 - کسب معلومات به شیوه دیگری که معادل تحصیلات دبیرستانی یا دبیرستانی بزرگسالان سوئد باشد
 - واجد شرایط اساسی از دانمارک، فنلاند، ایسلند یا نروژ باشید
 - از طریق تحصیلات سوئدی یا خارجی، یا از طریق تجربیات عملی معلوماتی کسب کرده باشید که بتوانید در تحصیلات مقدماتی آموزش عالی درس بخوانید
- شرایط اختصاصی برای هر رشته بخصوص متفاوت است. اطلاعات در مورد شرایط اختصاصی هر رشته در دانشگاه یا مدرسه عالی برگزار کننده آن رشته موجود است.

مخارج تحصیلات عالی

کلیه رشته های آموزش عالی رایگان هستند. بابت کتاب و سایر جزوات باید خودتان پول پرداخت کنید. اگر بصورت حداقل نیمه وقت، یعنی ۵۰ درصد تحصیل کنید از حق درخواست کمک هزینه و وام تحصیلی از سازمان کمکهای تحصیلی، سی.اس.ان (CSN) برخوردار هستید.

اطلاعات بیشتر

در مورد تحصیل کردن در دانشگاهها و مدارس عالی در بروشور موسوم به "تحصیل در دانشگاهها و مدارس عالی Att studera på högskolan" و سایت اینترنتی www.studera.nu مطالب بیشتری وجود دارد.

ارزشیابی (Validering)

ارزشیابی یعنی اینکه ارزش چیزی که سنجش دقیق آن دشوار است را تعیین کرد. وقتی تحصیلات شما یا معلومات شما در یک شغل بخصوص بررسی شود به آن ارزشیابی گفته می شود. از طریق ارزشیابی می توانید اگر بخشهایی از یک رشته تحصیلی را قبلاً گذرانده اید می توانید محتوای آن رشته را تغییر دهید. در اینصورت می توانید از گرفتن برخی از واحدها معاف شده و رشته را سریعتر به پایان برسانید.

ارزیابی ریز مدارک تحصیلی خارجی

اگر یک دوره آموزش عالی خارجی را به پایان رسانده اید می توانید تحصیلات عالی خود را نزد سازمان آموزش عالی (Högskoleverket) ارزیابی کنید. آدرس اینترنتی: www.hsv.se

اگر یک دوره دبیرستانی خارجی را به پایان رسانده اید می توانید مدرک خود را نزد سازمان خدمات آموزش عالی (Verket för högskoleservice)، و.ه.اس (VHS) ارزیابی کنید. ارزیابی رایگان است. آدرس اینترنتی: www.vhs.se

ترجمه مدارک تحصیلی خارجی

برای ارزیابی مدارک تحصیلی اول باید این مدارک بزبان سوئدی ترجمه شوند. اگر مدارک بزبانهای انگلیسی، فرانسوی، آلمانی، اسپانیایی یا یکی از زبانهای اسکاندیناوی صادر شده باشند نیازی به ترجمه آنها نیست. ترجمه باید توسط مترجمان کتبی حرفه ای انجام شده باشد. اداره کاریابی (Arbetsförmedlingen) می تواند به شما در ترجمه مدارک تحصیلی کمک کند. مطالب بیشتری در سایت اداره کاریابی در اینترنت بخوانید: آدرس: www.arbetsformedlingen.se

ارزشیابی شغلی

همچنین می توانید برای ارزشیابی معلومات خود نیز کمک بگیرید. در اینصورت باید با یک مصاحبه و آزمون عملی یک ارزشیابی شغلی انجام دهید.

پوشه تجربیات تحصیلی و حرفه ای (Meritportfölj)

پوشه تجربیات تحصیلی و حرفه ای یعنی اینکه شما کلیه اطلاعات مربوط به مشاغل، تحصیلات و سایر تجربیات مهم خود را جمع آوری کنید.

اگر پناهنده یا مهاجر تازه وارد هستید می توانید از اداره کاریابی (Arbetsförmedlingen)، آموزش بزرگسالان (vuxenutbildningen) یا یک کارفرما برای ارزشیابی معلومات فنی و حرفه ای که با خود از وطن تان دارید، کمک دریافت کنید.

کمک مالی تحصیلی (Studiemedel)

کمک مالی تحصیلی عبارت است از وام و کمک هزینه که می توانید ضمن تحصیل دریافت کنید. برای تحصیل در دانشگاهها، مدارس عالی و برخی رشته های دبیرستانی می توان کمک مالی تحصیلی دریافت کرد.

در همان ترم تحصیلی که به سن ۲۰ سالگی تمام برسید نیز می توانید ضمن تحصیل در دبیرستان همگانی (folkhögskola)، دبیرستان کمونی بزرگسالان (komvux) یا سایر دوره های ابتدائی، راهنمائی یا دبیرستانی نیز توان کمک مالی تحصیلی دریافت کنید.

سازمان مرکزی کمکهای مالی تحصیلی، سی.اس.ان (CSN) کمک مالی تحصیلی را پرداخت می کند. اگر مایل باشید می توانید ضمن تحصیل فقط بخش کمک هزینه را دریافت کنید. همچنین می توانید برای تحصیل مبلغ کمتری وام بگیرید. اگر دارای فرزند باشید می توانید ضمن تحصیل کمک هزینه فوق العاده دریافت کنید.

ششماه پس از آخرین مرتبه ای که کمک مالی تحصیلی دریافت کرده باشید باید بازپرداخت آنرا آغاز کنید. اطلاعات بیشتر در مورد کمکهای مالی تحصیلی در سایت سازمان سی.اس.ان در اینترنت با آدرس www.csn.se وجود دارد.



عکس از: کلاس اریکسون

فعالیت‌های انجمنی و اوقات فراغت

اوقات فراغت به ساعات پس از کار یا درس گفته می‌شود. بسیاری از مردم در سوئد اوقات فراغت خود را در انجمنها یا علائق ویژه خود صرف می‌کنند.

اگر در یک زمینه بخصوص در اوقات فراغت خود علاقه خاصی داشته باشید امکان ایجاد شبکه گسترده تری از تماسهای بیشتر با جامعه سوئد برایتان فراهم می‌شود.

اوقات فراغت برای تازه واردان در این کشور شیوه ای برای یافتن دوستان جدید و فراگیری سریع زبان سوئدی است.

نهضت‌های مردمی (Folkrörelserna)

نهضت مردمی یعنی وقتی گروه بزرگی از مردم برای یک هدف مشترک، عدم مصرف مشروبات الکلی (nykterhet) یا محیط زیست کار می‌کنند. نهضت‌های مردمی از سالها قبل در سوئد وجود داشته اند. یک نهضت مردمی سازمانی است که در سراسر کشور وجود دارد. نهضت‌های مردمی در قرن نوزدهم و اوائل قرن بیستم در سوئد از اهمیت زیادی برخوردار بودند. آتموقع بسیاری از نهضت‌های مردمی برای حقوق انسانها و برای جامعه ای دارای دموکراسی بیشتر مبارزه میکردند.

نهضت عدم مصرف مشروبات الکلی، نهضت کلیسای آزاد و نهضت کارگری نهضتهای بزرگی بودند. نهضت عدم مصرف مشروبات الکلی اولین نهضت مردمی بود. این نهضت مبارزه میکرد که مردم کمتر مشروب الکلی بنوشند. نهضت کلیسای آزاد یک نهضت مسیحی است. بطور مثال این نهضت قبلاً برای حق رأی همگانی تلاش میکرد.

بسیاری از نهضتهای مردمی برای برخورداری همه مردم از امکان تحصیل و آموزش تلاش می کردند.

امروزه بسیاری از نهضتهای مردمی در زمینه مسائل سیاسی کار می کنند. همچنین نهضتهای مردمی وجود دارند که امروزه بصورت ادارات دولتی عمل می کنند، مانند بیمه بیکاری یا (A-kassan).

سنت فعالیت دستجمعی برای ایجاد تغییر هنوز در جامعه سوئد وجود دارد. امروزه همچنین بسیاری از انجمنها نیز فعالیت می کنند.

آموزش همگانی (Folkbildning)

آموزش همگانی بزرگسالان از تحصیلات همگانی برخوردار شوند. کلیه دوره های آموزشی در آموزشگاهها و دبیرستانهای همگانی، آموزش همگانی نامیده می شوند.

آموزش همگانی در سوئد بیش از ۱۰۰ سال قبل رُشد خود را آغاز کرد. مردم از طریق آموزش همگانی معلوماتی کسب کردند که بتوانند فعالانه برای ایجاد یک جامعه دموکراتیک مشارکت کنند.

آموزشگاه Studieförbundet

آموزشگاه سازمانی است که بزرگسالان را آموزش می دهد. آموزشگاههای بسیاری وجود دارند که محفل های آموزشی، برنامه های فرهنگی و سایر آموزشها را برای بزرگسالان برگزار می کنند. یک محفل آموزشی گروهی است که با هم در یک زمینه مثلاً هنر، موسیقی، زبان یا فرهنگ می آموزند. آ.ب.ا.ف، مدرسه شهروندان، دبیرستان همگانی و آموزشگاه بزرگسالان چند نمونه از آموزشگاهها هستند. آموزشگاهها هر ساله ۳۰۰۰۰۰ محفل آموزشی برگزار می کنند. این آموزشگاهها دو میلیون نفر شرکت کننده دارند.

فعالیت در انجمنها Föreningslivet

در سوئد آزادی تشکیل انجمن وجود دارد. این امر یکی از بخشهای مهم جوامع دموکراتیک است. آزادی تشکیل انجمن به معنی حق تشکیل یک انجمن است. انجمنهای مختلف بسیاری مثلاً انجمنهای ورزشی، فرهنگی و موسیقی و انجمنهای مذهبی وجود دارند.

بسیاری از مردم در سوئد عضو یک یا چند انجمن هستند. کار در یک انجمن اغلب بدون حقوق و دستمزد است.

تأسیس یک انجمن

برای تشکیل یک انجمن باید یک هیئت مدیره داشت. هیئت مدیره پیشنهاد مقررات انجمن را می نویسد که اساسنامه نامیده می شود. در اغلب موارد انجمنها در اداره مالیات ثبت شده و یک شماره ثبت سازمان دارند. معمولاً یک حساب بانکی نیز برای انجمن افتتاح می شود.

تماس با انجمنهای مختلف

اگر می خواهید در یک انجمن عضو بشوید، یک انجمن تأسیس کنید یا برای یک انجمن درخواست پول کنید با کمون خود تماس بگیرید. در یک کمون ممکن است مثلاً اداره اوقات فراغت (fritidsförvaltningen) به انجمنها کمک کند.

انجمنهای مهاجران

یک انجمن مهاجران انجمنی است که به افرادی که از یک کشور آمده اند کمک می کنند که یکدیگر را در کشور جدیدشان پیدا کرده و تماس برقرار کنند. انجمن های مهاجران می توانند کمک خوبی برای درک جامعه جدیدی که فرد به آن آمده باشند.

انجمنهای فرهنگی

یک انجمن فرهنگی می تواند انجمنی باشد که علاقمند به نوعی رقص بخصوص، تئاتر یا موسیقی باشد. همچنین می تواند انجمنی باشد که افراد دارای پیشینه قومی مشابه را گرد هم جمع کند.



عکس از: میکائیل لیندال

سازمانهای غیر انتفاعی

سازمانهای غیر انتفاعی سعی می کنند جامعه را تغییر و تحول دهند. گاهی اوقات به سازمانهای غیر انتفاعی سازمانهای داوطلبانه یا سازمانهای غیردولتی (NGOs) نیز گفته می شود.

چندین سازمان در سوئد در نقاط بسیاری از کشور کار می کنند. برخی از این سازمانها در خارج از کشور نیز وجود دارند.

در اینجا چند سازمان غیر انتفاعی در سوئد شرح داده می شود:

- **سازمان صلیب سُرخ و انجمن جوانان صلیب سُرخ**
سازمان صلیب سُرخ یک سازمان بین المللی است که در سراسر جهان وجود دارد. شیوه کار این انجمنها در کشور متفاوت است. صلیب سُرخ در برخی کمونها برای انجام تکالیف درسی یا پیدا کردن اعضای خانواده که شما پس از ترک وطن ارتباط تان با آنها قطع شده، کمک می کند.
- **سازمان نجات کودکان**
سازمان نجات کودکان یک سازمان بین المللی است که برای حق و حقوق کودکان در سوئد و سایر کشورها کار می کند.
- **ک.اف.او.ام KFUM**
ک.اف.او.ام بخشی از سازمان بین المللی وای.دیو.سی.آ.وای.ام.سی.آ (YWCA-YMCA) است. این سازمان اغلب برای نوجوانان تازه وارد فعالیت‌های برگزار می کند. نوجوانان دورهم جمع شده و به همراه یک مربی به سینما می روند، نوعی ورزش را امتحان می کنند یا به تئاتر می روند.

انجمنهای سیاسی

اگر به سیاست علاقه دارید می توانید در یک حزب سیاسی یا سایر سازمانهای سیاسی عضو شوید. در اغلب احزاب سیاسی گروه‌هایی برای بزرگسالان و جوانان وجود دارد.

سایر انجمنها

تعداد زیادی انجمنهای دیگر وجود دارند که می توانند جالب باشند. مثلاً ممکن است یک انجمن مسکن باشد که در آن باهم امور مربوط به مسکن را اداره می کنیم. انجمنهای طبیعت و حیوانات، محیط زیست یا انجمنهای مذهبی وجود دارند. همچنین انجمنهای بازنشستگان نیز وجود دارند که برای منافع سالمندان کار می کنند.

راهنمای پناهندگان و خدمات مشابه

بسیاری از کمونها و سازمانهای داوطلبانه به مهاجران و پناهندگان تازه وارد کمک می کنند که با سوئدیها در تماس قرار بگیرند. هدف آنست که مهاجران و سوئدیها در اوقات فراغت یکدیگر را ملاقات کرده و با هم آشنا شوند و باهم تبادل تجربیات کنند. این تماس می توان بصورت فعالیتهای مختلف مانند بولینگ، بازدید از موزه ها یا سایر اماکن جالب توجه باشد. با کمون خود تماس بگیرید و سوال کنید چه امکاناتی در این زمینه وجود دارد یا وب سایت کمون را بخوانید.

اوقات فراغت برای کودکان و نوجوانان

خانه های اوقات فراغت

در کمونها معمولاً خانه های اوقات فراغت برای نوجوانان بین ۱۲ تا ۱۶ ساله وجود دارد. ممکن است برای نوجوانان بزرگتر نیز خانه اوقات فراغت وجود داشته باشد. نوجوانان در خانه اوقات فراغت می توانند فیلم تماشا کرده و دوستان خود را ملاقات کنند. گاهی اوقات کلاسهای برگزار می شود که نوجوانان می توانند رقص یاد بگیرند، تئاتر بازی کنند یا به موسیقی بپردازند.

با کمون خود تماس بگیرید و سوال کنید چه امکاناتی در این زمینه وجود دارد یا وب سایت کمون را بخوانید.

اقدامات برای نوجوانان

در بسیاری از کمونها علاوه بر خانه های اوقات فراغت اقدامات ویژه ای برای نوجوانان نیز انجام می شود. شاید باشگاههای نوجوانان یا اماکن ملاقات وجود داشته باشند که در آنها نوجوانان بتوانند باهم دیدار کرده و از امکان آغاز پروژه ها یا گروههای مختلف برخوردار شوند. با کمون خود تماس بگیرید و سوال کنید چه امکاناتی در این زمینه وجود دارد یا وب سایت کمون را بخوانید.

انجمنهای ورزشی

در سوئد انجمنهای ورزشی برای بسیاری از کودکان و نوجوانان مهم هستند. تحقیقات علمی نشان می دهد که حال نوجوانانی که ورزش می کنند بهتر است و دیدگاه مثبت تری نسبت به آینده دارند. اینگونه نوجوانان فشار عصبی/ استرس کمتری داشته و دوستان بیشتری دارند.

ورزش نیز مهم است چون مردم از این طریق به شیوه ای طبیعی و شریطی یکسان بایکدیگر ملاقات می کنند.



عکس از: کالرباکس



عکس از: کالریاکس



عکس از: کالرباکس

4 - حق و حقوق و وظایف فرد فهرست مطالب

فرد و خانواده

همسانی و مساوات

حفاظت در برابر تبعیض

حق و حقوق کودکان

خشونت نسبت به افراد نزدیک

فرد و خانواده

آزادی فردی

مفهوم خانواده چیست؟ پاسخ این سوال در فرهنگها و جوامع مختلف متفاوت است. در برخی از نقاط جهان به خویشاوندان یا قومی که فرد به او متعلق است مانند یک خانواده نگاه می شود. در سوئد اغلب فقط والدین، خواهر و برادر و فرزند بعنوان خانواده تلقی می شوند.

فرد نیز در فرهنگها و جوامع مختلف متفاوت تلقی می شود. دو دیدگاه مختلف در مورد فرد وجود دارد یکی دیدگاه فردگرایانه و دیگری دیدگاه جمع گرایانه. دیدگاه فردگرایانه یعنی اینکه تصور می شود هر فرد به تنهایی مهمتر از یک گروه از مردم است. دیدگاه جمع گرایانه یعنی اینکه گروه مهمتر از یک فرد به تنهایی است.

دیدگاه فردگرایانه

دیدگاه فردگرایانه یعنی اینکه هر فرد تشویق می شود که ایده ها و عقاید خود را داشته باشد. فرد خود را بصورت یک شخصیت منحصر بخود و دارای مسئولیت فردی برای زندگی خود، خوشبختی و آینده خود می بیند. فرد دارای شخصیت منحصر بخود است و بخشی از یک گروه نمی باشد.

سوئد از بسیاری جهات یک جامعه فردگرایانه است. کارهایی که یک فرد انجام می دهد بیشتر از همه به خود او اثر می گذارد نه به خانواده یا خویشاوندان او.

دیدگاه جمع گرایانه

دیدگاه جمع گرایانه یعنی اینکه منافع گروه از منافع فرد مهم است. برای آنکه گروه بخوبی عمل کند فرد باید راهی را انتخاب کند که گروه آنرا بهترین راه تشخیص می دهد. کارهایی فرد انجام می دهد بر تمامی گروه تأثیر می گذارد. در یک جامعه جمع گرایانه اغلب یک حس مشارکت قوی وجود دارد. بین افراد گروه نوعی مسئولیت وجود دارد.

دیدگاه جمع گرایانه یعنی اینکه اغلب چندین نفر جزء خانواده محسوب می شوند. خویشاوندان و گروه قومی اغلب بعنوان خانواده محسوب می شوند.

برابری و مساوات

برابری حق و حقوق

واژه ی "همسانی" و "مساوات" شبیه بهم هستند. ولی معانی آنها متفاوت است. برابری یعنی اینکه ارزش همه یکسان است و باید با آنها یکسان رفتار شود. واژه "همسانی" از اعلامیه عمومی سازمان ملل در مورد حقوق بشر مربوط به سال ۱۹۴۸ میلادی گرفته شده است. اعلامیه حقوق بشر سازمان ملل راجع به ارزش و حق و حقوق یکسان همه انسانهاست. همه انسانها حق دارند ابراز عقیده کنند، هر خدائی را می خواهند بپرستند و هر کسی را بعنوان شریک زندگی انتخاب کرده و با او زندگی کنند.

اعلامیه حقوق بشر بایستی در مورد همه انسانهای جهان صدق کند. حقوق بشر در سوئد از طریق سه فقره قانون اساسی مورد حفاظت و حراست قرار می گیرد: اصل نوع حکومت، اصل آزادی انتشارات و اصل آزادی بیان. در وبسایت دولت در اینترنت می توانید مطالب بیشتری در مورد حقوق بشر بخوانید: www.manskligarattigheter.se. روی عنوان "حقوق بشر De mänskliga rättigheterna" کلیک کنید. در همین صفحه در فهرست سمت چپ مطلب بزبان سوئدی آسان نیز وجود دارد. آدرس:

http://www.manskligarattigheter.gov.se/extra/pod/?id=3&module_instance=3&action=pod_show&navid=1&subnavid=3&subnavinstance=3

از سال ۱۹۵۰ یک کنوانسیون اروپائی برای حراست از حقوق بشر وجود دارد که کنوانسیون اروپا نامیده می شود. سال ۱۹۹۵ این کنوانسیون در سوئد بصورت یک قانون تصویب شد. کشور، دولت و کمونها باید طوری کار کنند که کنوانسیون اروپا در این کشور رعایت شود.

برنامه "Scanlife" را برای آیفون یا آندروئید در تلفن خود بارگذاری کنید. کد را اسکن کنید تا مستقیماً وارد وبسایت شوید.



اینجا را اسکن کنید!



عکس از: کالرباکس

کارگر ساختمانی زن

مساوات

مساوات یعنی حق و حقوق یکسان برای زنان و مردان. زنان و مردان باید از حق و حقوق و امکانات مشابه برخوردار باشند. آنان همچنین باید از امکانات مشابه برای تأثیر در زندگی خود و جامعه برخوردار باشند.

در اوائل قرن بیستم تفاوت‌های بزرگی بین حق و حقوق زنان و مردان در سوئد وجود داشت. اغلب زنان متأهل از خانه و فرزندان نگهداری می‌کردند. زنان تا سال ۱۹۲۱ از حق رأی محروم بودند. همزمان زنان متأهل نیز بالغ اعلام شدند و یعنی مثلاً به آنها اجازه داده شد اختیار درآمدشان در دست خودشان باشد. در دهه ۱۹۷۰ کودکانها و خانه‌های اوقات فراغت بیشتری برای کودکان ساخته شد. آموغ تعداد بیشتری از زنان توانستند کار کنند و درآمد کسب کنند. مرد و زن توانستند مسئولیت خانه و فرزندان را باهم تقسیم کنند.

زنان در سیاست

امروزه تعداد زنان و مردان در پارلمان سوئد برابر است. در دولت حدود نیمی از وزراء زن و نیمی دیگر مرد هستند. در بین سیاستمداران کمونهای سوئد حدود ۴۲ درصد (در سال ۲۰۰۷) زن هستند.

مساوات در محل کار و مدرسه

در سوئد بسیاری از زنان در مقایسه با سایر کشورها به کار مشغول هستند. حدوداً ۸۰ درصد زنان بین ۲۰ تا ۶۴ ساله کار می‌کنند. ولی در محل کار مساوات وجود ندارد. زنان معمولاً حقوق کمتری از مردان دریافت می‌کنند. تعداد روسای زن خیلی زیاد نیست. تعداد بیشتری از مردان شرکت یا کسب و کار خصوصی تأسیس می‌کنند.

در قانون مساوات سال ۱۹۹۱ تصریح شده که کلیه کارفرمایانی که دارای حداقل ده نفر کارکنان باشند بایستی یک برنامه مساوات در محل کار تنظیم کنند. در مدارس ابتدائی، راهنمائی و متوسطه یک برنامه آموزشی وجود دارد. در این برنامه از جمله در مورد مساوات نوشته شده است. یعنی آموزگاران باید در کلاس درس به دختران و پسران به یک اندازه توجه نشان دهند.

مساوات در خانه

قبلاً بسیاری از کارهای خانه توسط زنان انجام می‌شد. امروزه اغلب مردان در سوئد مسئولیت بیشتری را در خانه بر عهده می‌گیرند. زنان حدوداً ۲۸ ساعت در هفته در خانه کار می‌کنند. مردان حدود ۲۰ ساعت در خانه کار می‌کنند. کار در خانه عبارت است از مثلاً نگهداری از فرزند، کار در حیاط و باغچه، شستن اتومبیل یا نظافت و ظرفشویی.



عکس از: کالرباکس

با بیمه والدین هم مردان و هم زنان می توانند در خانه بمانند و از فرزند نگهداری کنند. ولی هنوز تعداد بیشتری از زنان با فرزندان در خانه می مانند. برای مردان بیشتری با فرزندان در خانه بمانند دولت تصمیم گرفته یک پاداش تصویب کند. یعنی والدینی که بیشتر وظایف را بین خود تقسیم کنند می توانند پول بیشتری دریافت کنند.

قوانین سوئد د رمورد مساوات

مساوات در اغلب قوانین سوئد وجود دارد. یکی از قوانین مهم قانون آزادی کورتاژ است که در سال ۱۹۷۵ تصویب شده است. یعنی اگر زنی باردار شود حق دارد تصمیم بگیرد که فرزند را بدنیا بیاورد یا نه.

در سال ۱۹۹۸ یک قانون منفرد در مورد خشونت علیه زنان تصویب شد که قانون آسایش زن نامیده می شود. این قانون می گوید که اعمال خشونت علیه زنان در خانه جرم محسوب می شود. مجازات آن می تواند حبس باشد.

همچنین یک قانون بنام قانون مساوات وجود دارد که در سال ۱۹۸۰ تصویب شده است. این قانون چندین مرتبه بازبینی شده و در مورد مساوات در محل کار و حقوق و دستمزد مشابه است. نماینده منع تبعیض (DO) مسئول رعایت این قانون است.

حفاظت در برابر تبعیض

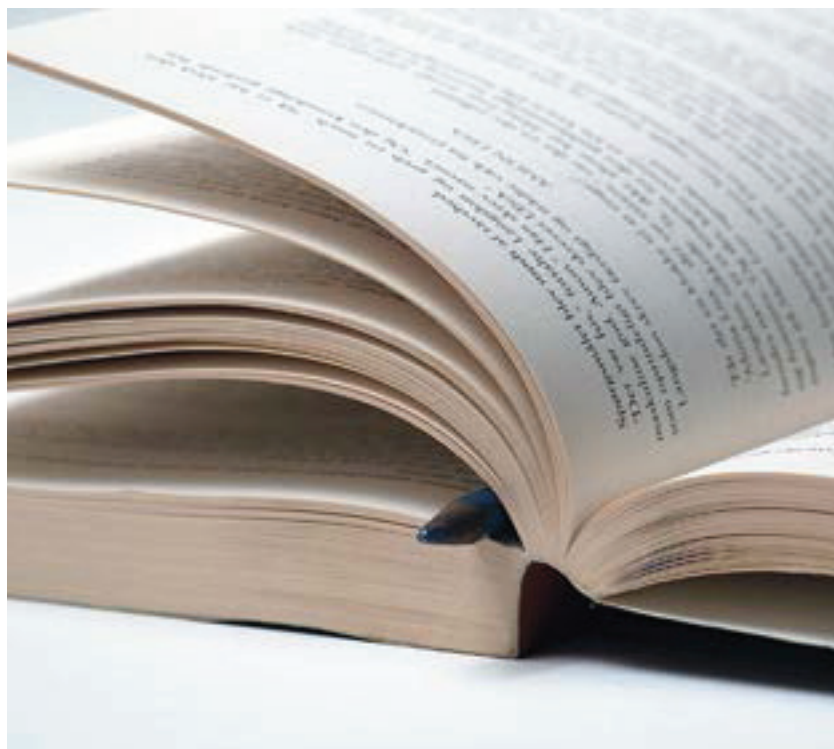
نماینده منع تبعیض

تبعیض یعنی اینکه با برخی از انسانها یا گروهها نسبت به سایرین متفاوت رفتار شود. بدتر رفتار کردن با برخی از انسانها نسبت به سایرین بخاطر جنسیت، هویت جنسی یا نژاد جنسی، دین و مذهب یا سایر اعتقادات، سن و سال، تعلق قومی، معلولیت یا تمایلات جنسی ممنوع است.

نماینده منع تبعیض (DO) مسئول رعایت قانون منع تبعیض است. نماینده منع تبعیض یک اداره دولتی است که در جهت حق و حقوق و امکانات مشابه برای همگان کار می کند. اماکن کاری و مدارس باید یک برنامه اجرائی برای منع تبعیض داشته باشند. اگر مورد تبعیض قرار گرفتید می توانید با نماینده منع تبعیض تماس بگیرید. اطلاعات بیشتر در وبسایت نماینده منع تبعیض، www.do.se وجود دارد.

همجنسگرایان، دوجنسگرایان و فراجنسگرایان

طی مدت کوتاهی دیدگاه نسبت به همجنسگرایان در سوئد بسیار زیاد تغییر کرده است. امروزه همجنسگرایی بیش از سابق مورد قبول است. امروزه قوانینی وجود دارد که از همجنسگرایان، دوجنسگرایان و فراجنسگرایان حمایت می کند که با آنها نسبت به سایرین بدتر رفتار نشود.



عکس از: کالرباکس

پرداختن به آئین مذهبی خود در سوئد

در سوئد از سال ۱۹۵۱ آزادی دین و مذهب وجود داشته است. آزادی دین و مذهب یعنی انسان حق دارد هر دینی را مایل باشد انتخاب کند. آزادی دین و مذهب یکی از مهمترین حقوق در قانون اساسی سوئد است. در چندین موافقتنامه بین المللی، مانند اعلامیه حقوق بشر سازمان ملل و کنوانسیون کودک سازمان ملل، اطلاعات در مورد آزادی دین و مذهب وجود دارد. کشور باید به آزادی دین و مذهب احترام گذارده، از آن حفاظت و برای آن تلاش کند.

- همه انسانها حق دارند دین و مذهب انتخاب کنند، تغییر دهند یا دین و مذهب خود را رها کنند.
- همه انسانها باید حق داشته باشند آئین مذهبی خود را پیروی کنند. یعنی مثلاً همه حق دارند انجمنهای دینی و مذهبی تأسیس کنند.
- همه حق دارند روزنامه و اطلاعات را تدوین کرده و منتشر کنند.
- همه حق دارند دین و مذهب را اشاعه دهند و اعیاد مذهبی را جشن بگیرند.
- هیچ انسانی نباید از انجام فرائض دینی یا اعتقادی خود منع شود.
- هیچ انسانی نباید بخاطر اعتقاد خود مورد تبعیض واقع شود.
- والدین حق دارند فرزندان خود را مطابق اعتقادات خود مذهبی تربیت کنند.
- کارفرما باید آماده باشد که کارکنان وی بتوانند فرائض اعتقادی خود را در محل کار انجام دهند.



پسر غمگین

عکس از: کالرباکس

حق و حقوق کودکان

کنوانسیون کودک

تقریباً در کلیه کشورها قوانین و مقرراتی برای حفاظت از کودکان و نوجوانان وجود دارد. از کودکان و نوجوانان در سوئد هم از طریق قوانین بین المللی و هم قوانین ملی حفاظت می شود.

سوئد کنوانسیون کودک سازمان ملل را امضاء کرده است. یک کنوانسیون مجموعه مقرراتی است که چندین کشور با آن موافقت کرده اند. در کنوانسیون کودک مقرراتی برای حراست از حقوق انسانی کودکان درج شده است. از آنجا که سوئد این کنوانسیون را امضاء کرده قول داده است که این مقررات شامل کلیه کودکان و نوجوانان کشور شود. در این کنوانسیون مقررات مختلفی وجود دارد که اصل نامیده می شوند. کنوانسیون کودک دارای ۵۴ اصل است.

اینترنت:

http://www.manskligarattigheter.gov.se/extra/pod/?id=9&module_instance=3&action=pod_show&navid=1&subnavid=9&subnavinstance=3

برنامه "Scanlife" را برای آیفون یا آندروئید در تلفن خود بارگذاری کنید. کد را اسکن کنید تا مستقیماً وارد وبسایت شوید.



اینجا را اسکن کنید!

در اینجا چند اصل مهم شرح داده می شود:

- از کودک باید در برابر تبعیض محافظت شود. یعنی با کودک نباید بدتر از سایرین رفتار شود.
- سیاستمداران، ادارات دولتی و دادگاهها باید همیشه در کلیه تصمیم گیریها خیر و صلاح کودک را در نظر بگیرند.
- والدین باید کودک را مطابق سن و سال و میزان بلوغ وی تربیت کنند.
- کودک از حق زندگی و پیشرفت برخوردار است. یعنی کشور باید از گذشته شدن کودکان در جنگ یا بر اثر بیماریها محافظت کند. حق پیشرفت یعنی اینکه کودک حق دارد از یک دوران کودکی مطلوب برخوردار شود.
- کودک حق دارد اظهار نظر کند و باید حرف او شنیده شود. ادارات دولتی و دادگاهها باید از کودک نظر او را سوال کنند.
- کودک از حق داشتن یک زندگی خصوصی برخوردار است. مثلاً والدین نباید دفترخاطرات روزانه یا نامه های او را بخوانند.

حق و حقوق کودکان در جامعه - BRIS

کودکی که نیاز داشته باشد با یک نفر بزرگتر صحبت کند می تواند به سازمان بریس (حق و حقوق کودکان در جامعه) تلفن کند. بریس سازمانی است که به کودکان و نوجوانانی که نگرانی یا مشکل دارند کمک می کند. کلیه افراد زیر ۱۸ سال می توانند به بریس با شماره تلفن ۱۱۶۱۱۱ تماس بگیرند و با یک نفر بزرگتر در مورد هر موضوعی که مایلند صحبت کنند. این مکالمه رایگان است. شماره شما روی تلفن های سازمان بریس دیده نخواهد شد. اگر کسی به سازمان بریس تلفن کند شماره آن در صورت حساب تلفن نیز درج نخواهد شد.

سازمان بریس همچنین می تواند به افراد بزرگتر که برای کودک خود نگران هستند نیز کمک کند. افراد بزرگسال می توانند با شماره بزرگسالان، شماره تلفن ۰۷۷-۱۵۰۵۰۵۰-۰۷۷ تماس بگیرند. اطلاعات بیشتر در اینترنت: www.bris.se وجود دارد.

خشونت در روابط با افراد نزدیک

خشونت در خانه

در سوئد اعمال خشونت در خانه ممنوع است. یعنی زدن فرزند، شوهر، زن یا همزی خود ممنوع است. علیرغم این خشونت در خانواده ها وجود دارد. در اغلب موارد این زنان هستند که کتک می خورند و مورد ضرب و شتم قرار می گیرند. خشونت در خانه می تواند جسمی، روحی، مالی، مادی و جنسی باشد.



عکس از: ایدا ادگرزل

ضرب و شتم جسمی می تواند کتک زدن، کشیدن موی سر یا هل دادن باشد. ضرب و شتم روحی می تواند تهدید باشد یا وقتی کسی به دیگری حرفهای بد بزند. ممکن است به اینصورت باشد که یک نفر حق نداشته باشد دوستان خود را ملاقات کند. خشونت مالی می تواند به اینصورت باشد که یک نفر در خانه همه پولها را تحت کنترل خود داشته باشد و سایرین پول کافی برای زندگی در اختیار نداشته باشند. خشونت می تواند مادی هم باشد، مثلاً اینکه یک نفر اشیاء شما را خراب کند و صدمه بزند. خشونت جسمی وقتی است که کسی سعی کند علیرغم میل تان با شما عمل جنسی انجام دهد.

خشونت ناموسی

ناموس یعنی صداقت، اخلاق نیک و داشتن آبروی معتبر. آبرو داری یعنی داشتن احترام و عدم نیاز به شرمندگی شدن. خشونت در خانواده و خشونت علیه زنان در کلیه کشورها و فرهنگها وجود دارد. خشونت ناموسی خشونتی است که علیه کسی که آداب و سنن گروه یا قوم و خویشان را رعایت نکند، اعمال می شود. به آن خشونت ناموسی گفته می شود.

در اغلب موارد دختران و زنان جوان در معرض خشونت ناموسی قرار می گیرند ولی پسرها نیز ممکن است در معرض آن قرار گیرند. همجنسگرایان نیز گروهی در معرض هستند. خشونت ناموسی در یک جامعه جمع گرا یا جامعه ای که در آن قدرت مردان بیشتر از زنان باشد، عادی تر است.

حفظ آبرو برای زنان و مردان موارد متفاوتی را شامل می شود. آبروی مرد بیشتر این است که کار کند و خانواده اش را تأمین کند. آبروی زن به تمایلات جنسی او مربوط می شود.

هم مردان و هم زنان ممکن است علیه کسی که آداب و سنن گروه یا خانواده را زیر پا گذارده باشد، خشونت ناموسی مرتکب شوند.

سوئد از اعلامیه همگانی حقوق بشر سازمان ملل پیروی می کند. این حقوق یعنی اینکه کلیه افراد بالای ۱۸ سال حق دارند خودشان در مورد زندگی و آینده خود تصمیم گیری کنند. یعنی اینکه همه حق دارند خود در مورد جسم خود، تمایلات جنسی و انتخاب شریک زندگی تصمیم گیری کنند.

قانون چنین می گوید

کسی که در رابطه نزدیک خود مرتکب خشونت شود و خشونت از سوی یک مرد نسبت به یک زن باشد، ممکن است برای سلب شدید آسایش زن محکوم شود. اگر اعمال خشونت در رابطه با سایر نزدیکان باشد فردی که مرتکب خشونت شود ممکن است به سلب شدید آسایش محکوم شود. فردی که در رابطه با نزدیکان خود مرتکب خشونت شده ممکن است به جرم ضرب و شتم و تهدید هم محکوم شود.

کمک برای دریافت وجود دارد

زنی که به کمک نیاز دارد می تواند به خط آسایش زن (Kvinnofridslinjen) تلفن کند. خط آسایش زن همیشه باز است. مکالمه رایگان است. وقتی تلفن می کنید نیازی به معرفی خود ندارید. در وبسایت خط آسایش زن اطلاعات بزبانهای مختلف وجود دارد، www.kvinnofridslinjen.se شماره تلفن: ۰۲۰-۵۰۵۰۵۰.

کشیک زن سازمانی است که به زنان و کودکانی که در روابط نزدیک خود در معرض خشونت قرار گرفته اند حمایت و پناه ارائه می کند. اغلب کشیکهای زنان توسط سازمانهای غیرانتفاعی و به کمک افراد دواطلب اداره می شوند. کشیکهای زنان و حتی کشیکهای دختران در سراسر کشور وجود دارد. در وبسایت www.kvinnojouren.se مشخصات این کشیکها وجود دارد.

فاحشگی و تجارت انسان برای اهداف جنسی

دولت سوئد می گوید که فاحشگی و تجارت انسان برای اهداف جنسی، خشونت علیه زنان محسوب می شود. از اینرو قانون طوری وضع شده که کسی که در معرض فاحشگی و تجارت انسان برای اهداف جنسی قرار گرفته محکوم نمی شود.

قانون چنین می گوید

طبق قانون خریداری خدمات جنسی ممنوع است. منتها فروش خدمات جنسی ممنوع نیست. در قانون همچنین واسطه گری در خریداری خدمات جنسی نیز ممنوع است.

بریدن آلت تناسلی زنان

بریدن آلت تناسلی زنان یعنی قسمتهائی از آلت تناسلی زنان بریده می شود. در چندین کشور آلت تناسلی زنان دختران را می بُرند. بریدن آلت تناسلی زنان ختنه زنان نیز نامیده می شود. ختنه زنان ممکن است بُریدن قسمت کوچکی از آلت تناسلی زن باشد. همچنین ممکن است تمام اجزاء آلت تناسلی زن بریده شود و سپس این قسمتها بهم بخیه شوند.

خطرات برای تندرستی

زنان و دختران ممکن است پس از ختنه دچار مشکلات بسیاری شوند. بسیاری ممکن است ادرار کردن برایشان دشوار شود چون به لوله ادراری صدمه وارد می شود. بسیاری برای تمام عمر دچار دردهای موقت و دائمی در ناحیه آلت تناسلی شده و در امور جنسی آنان اختلال ایجاد می شود. ممکن است دچار مشکلات عادت ماهانه و عفونت شوند. ممکن است حتی برای بچه دار شدن نیز دچار مشکل شوند.

مبارزه علیه ختنه زنان در سوئد

در سوئد چندین انجمن علیه ختنه زنان فعالیت می کنند، مثلاً انجمن سراسری توقف ختنه زنان (RISK)، و فدراسیون سراسری اطلاع رسانی جنسی (RFSU). هر دو این سازمانها اطلاعات در مورد ختنه آلت تناسلی بزبانهای مختلف ارائه می کنند.

قانون چین می گوید

ختنه زنان در سوئد ممنوع است. قانون می گوید که حتی اگر فردی با ختنه موافقت کند نیز نباید او را ختنه کرد. کسی که مبادرت به ختنه زنان کند ممکن است به حبس محکوم شود. حتی اگر ختنه در کشور دیگری انجام شده باشد نیز ممکن است فرد در سوئد محکوم شود. همچنین با بهم دوختن واژن زن بعداً از مثلاً زایمان نیز ممنوع است.

کلیه افرادی که در سوئد با کودکان و نوجوانان کار می کنند باید اگر فکر می کنند که دختری ختنه شده یا قرار است ختنه شود مراتب را به اداره خدمات اجتماعی اطلاع دهند.

مراقبت و کمک برای زنان ختنه شده

اگر سوالی دارید یا به مراقبت و کمک نیاز دارید با یک مطب نوجوانان، مطب زنان یا کلینیک زنان بیمارستانها تماس بگیرید. بسیاری از زنان کمک دریافت کرده و پس از درمان وضعیت آنان عادی شده است.



عکس از: کالرباکس

5 - تشکیل خانواده و زندگی

با فرزند در سوئد

فهرست مطالب

شیوه های مختلف باهم زندگی کردن

سرپرستی از فرزند

نقش والدینی

حمایت مالی به خانواده ها

قانون خدمات اجتماعی

کودکیاری

مدرسه ابتدائی و راهنمائی

دبیرستان

مدرسه و دموکراسی

شیوه های مختلف باهم زندگی کردن

در سوئد امری عادی است که یک زوج باهم زندگی می کنند و بچه دار می شوند و بعداً باهم ازدواج می کنند. بسیاری نیز باهم ازدواج نمی کنند بلکه باهم و بصورت همزی زندگی می کنند. برخی با همجنس خود زندگی می کنند. سال ۲۰۰۹ قانون ازدواج تغییر داده شد طوری که دو نفر همجنس نیز می توانند باهم ازدواج کنند. اینگونه افراد بهمان شیوه زن و مرد باهم ازدواج می کنند.

عشق و تمایلات جنسی

دیدگاه نسبت به عشق و تمایلات جنسی در فرهنگها و جوامع مختلف متفاوت است. این امر همچنین به ماهیت فرد نیز بستگی دارد. این امر ممکن است طی طول زندگی نیز تغییر کند.

بسیاری از سوئدیها عقاید مشخصی نسبت به عشق و تمایلات جنسی دارند. برای اغلب افراد عادی است که با فردی که دوستش دارند زندگی کنند بی آنکه با او ازدواج کنند یا صاحب اولاد شوند. اغلب والدین سوئدی موافقت می کنند که فرزندشان در دوران رشد و نمو دوست پس یا دوست دختر داشته باشد. بسیاری از والدین اجازه می دهند فرزندشان خود عشق و تمایلات جنسی را تجربه کند.

زندگی بصورت زوج

ازدواج

در سوئد وقتی به سن ۱۸ سالگی تمام برسید می توانید ازدواج کنید. استانداری می تواند برای افراد زیر ۱۸ سال معافیت ازدواج صادر کند ولی در اینصورت باید دلایل ویژه ای وجود داشته باشد. در سایر کشورها ممکن است قوانین دیگری وجود داشته باشد ولی ادارات دولتی سوئد فقط ازدواج های خارجی را که از قوانین سوئد تبعیت می کنند، مورد تأیید قرار می دهند.

همیشه می توانید با ازدواج خود مخالفت کنید. مجبور کردن کسی به ازدواج خلاف قانون است.

اگر کسی مجبور به ازدواج شده باشد، ادارات دولتی سوئد می توانند از تأیید این ازدواج خودداری کنند. اگر ازدواج صورت گرفته باشد می توان مطابق قوانین سوئد طلاق گرفت.

مقررات مربوط به ازدواج در قانون ازدواج درج است. در این قانون نوشته شده که افرادی که باهم ازدواج می کنند باید از خانه و فرزندان خود مراقبت کرده و برای خیر و صلاح خانواده تلاش کنند.

در سوئد می توان عقد کلیسایی یا عقد اداری / محضری کرد.

عقد

عقد مراسمی است که دو نفر طی آن ازدواج می کنند. برای آنکه عقد معتبر باشد باید توسط یک عاقد انجام شده باشد. عاقد می تواند کشیش، امام یا یک عاقد اداری / محضری باشد.



عکس از: کالرباکس

عقد اداری / محضری توسط فردی که توسط استانداری انتخاب شده باشد انجام می شود. عقد اداری / محضری مراسمی است که ارتباطی با دین و مذهب بخصوصی ندارد.

موانع عقد

طبق قانون هر فردی که در سوئد بخواهد ازدواج کند باید به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده باشد. مقررات برای اتباع سوئد و اتباع سایر کشورها یکسان است. قوانین سوئد ازدواج اجباری را منع می کند. یعنی هر کس باید خودش تصمیم بگیرد که با چه کسی می خواهد ازدواج کند.

قبل از ازدواج باید وجود موانع بررسی گردد. یعنی باید بررسی شود آیا مانعی برای ازدواج وجود دارد یا نه. طبق قوانین سوئد موارد زیر مانع ازدواج محسوب می شوند:

- اگر سن فرد زیر ۱۸ سال باشد و از استانداری مجوز نداشته باشد
- اگر کسی که می خواهید با او ازدواج کنید خویشاوند نزدیک شما باشد
- اگر فرد ازدواج کرده باشد یا طبق قانون قبلی دارای شریک زندگی ثبت شده باشد

بررسی موانع ازدواج از سوی اداره مالیات در استانی که شما در آن ثبت نام هستید انجام می شود. گواهی صادره چهارماه اعتبار دارد. این گواهی را باید در حضور عاقد بهمراه داشت. اگر شما یا کسی که می خواهید با او ازدواج کنید در آمار ثبت احوال سوئد درج نشده باشد بررسی موانع ازدواج باید در کشوری که فرد در آن ثبت احوال است انجام شود.

همزی Sambo

بصورت همزی زندگی کردن یا همزی وقتی است که دو نفر بدون آنکه ازدواج کرده باشند، باهم زندگی کنند. در سوئد و در کشورهای اسکاندیناوی همزی بودن عادی است. بچه دار شدن بدون ازدواج نیز امری عادی است.

در مورد همزی زندگی کردن یک قانون وجود دارد که به آن قانون همزی گفته می شود. این قانون در مورد مسکن و اموال دو نفر همزی است. اگر یکی از طرفین فوت کند همزی او حق دارد در مسکن مشترک به زندگی ادامه دهد. او همچنین اشیاء موجود در مسکن مشترک را نیز تصاحب می کند. ولی نمی تواند از همزی خود ارث ببرد. یعنی بعد از فوت همزی نمی توان از او پولی به ارث برد. همزی بودن از این بابت با مزدوج بودن تفاوت دارد.

ازدواج بیطرف از لحاظ جنسیت

سال ۲۰۰۹ ازدواج از لحاظ جنسیت بیطرف شد. یعنی دو نفر همجنس می توانند بهمان شیوه ازدواج یک زن و مرد، باهم ازدواج کنند. عاقد اداری / محضری نمی تواند دو نفر همجنس را عقد نکند. ولی عاقد یک جامعه مذهبی مثلاً کشیش کلیسای سوئد می تواند آنان را عقد نکند.

طلاق

در سوئد اگر هردو شما هم موافق نباشید می توانید از زن یا شوهر خود طلاق بگیرید. اگر می خواهید طلاق بگیرید باید با دادگاه در کمونی که ثبت نام هستید تماس بگیرید. شما و همسرتان می توانید یک درخواست مشترک طلاق تکمیل کنید. اگر باهم در مورد طلاق توافق ندارید می توانید درخواست طلاق را به تنهایی تکمیل کنید.

اگر باهم درخواست طلاق کنید و فاقد فرزند باشید دادگاه در اسرع وقت حکم طلاق را صادر خواهد کرد. اگر دارای فرزند باشید یا یکی از شماها مایل به طلاق نباشد بشما مهلت تفکر داده خواهد شد. یعنی بشما وقت داده می شود که فکر کنید. مهلت تفکر حداقل ششماه و حداکثر یک سال است.

اگر بعد از ششماه هنوز مایل به طلاق باشید باید خودتان رأساً با دادگاه تماس بگیرید. به اینکار پیگیری امر طلاق گفته می شود. اگر نامه ای مبنی بر پیگیری امر طلاق تسلیم نکنید، دادگاه درخواست شما را مختومه اعلام خواهد کرد. اگر دادگاه مظنون شود که یکی از طرفین مجبور به ازدواج شده (ازدواج اجباری) طلاق می تواند بلافاصله و بدون مهلت تفکر صادر شود.

سرپرستی فرزند

سرپرستی به معنای حق و وظیفه نگهداری از فرزند است. فرزند باید تا رسیدن به سن ۱۸ سالگی تمام سرپرست داشته باشد.

سرپرستی مشترک یعنی هر دو والدین مسئولیت حقوقی و قضائی فرزند را بر عهده دارند. در اینصورت آنان باید در مورد مسائل مربوط به فرزند باهم تصمیم گیری کنند. در اینصورت هر دو والدین دارای وظایف مشابه هستند حتی اگر باهم زندگی نکنند. کسی که سرپرستی فرزند را بر عهده دارد همچنین حق دارد اطلاعات مربوط به فرزند را نیز دریافت کند. یعنی حق دارد از مسائل کودکان، مدرسه، خدمات درمانی، اداره خدمات اجتماعی، پلیس و سایر ادارات دولتی در مورد فرزند اطلاع حاصل کند. سرپرستی انحصاری یعنی فقط یکی از والدین مسئولیت فرزند را بر عهده دارد و برای او تصمیم گیری می کند.

اگر در ازدواج یکدیگر باشید بطور اتوماتیک سرپرستی مشترک فرزند را بر عهده دارید. اگر در ازدواج یکدیگر نیستید باید برکه ای را نزد اداره امور اجتماعی (واحد حقوق خانواده) تکمیل کنید که چه کسی پدر کودک است. در اینصورت سرپرستی مشترک کودک را دریافت خواهید کرد.

اگر می خواهید طلاق بگیرید و باهم در مورد سرپرستی فرزند توافق ندارید می توانید با واحد حقوق خانواده تماس بگیرید. آنها بشما در یافتن یک راه حل کمک خواهند کرد. واحد حقوق خانواده همچنین می تواند تصمیم گیری کند که کدامیک از والدین باید سرپرستی فرزند را بر عهده داشته باشد و فرزند کجا زندگی کند.

درمانگاه حمایت مادران و نوزادان (MVC)

درمانگاه حمایت مادران و نوزادان (MVC) از جمله برای زنان باردار است. طی تمام دوران بارداری به ام.وی.سی می روید و حال جنین و خودتان را کنترل خواهید کرد. مراجعه به ام.وی.سی رایگان است. ام.وی.سی همچنین جلساتی برای اطلاع در مورد بارداری، زایمان و شیردادن نوزاد برگزار می کند. حضور پدر نوزاد آینده نیز در مراجعات و جلسات امری عادی است. در سوئد حضور مردان هنگام زایمان امری عادی است.



عکس از: ماریا نوبل

درمانگاه کودکان (BVC)

درمانگاه کودکان (BVC) به والدین کمک می‌کند. در بی.وی.سی می‌توان در مورد رُشد و نمو، شیردادن، غذا و بیماریهای کودک راهنمایی دریافت کرد. وقتی از بخش زایمان به خانه آمدید می‌توانید خودتان با بی.وی.سی برای رزرو وقت اولین ملاقات تماس بگیرید. اولین ملاقات معمولاً در خانه انجام می‌شود. در این جلسه پرستار در مورد بی.وی.سی اطلاع رسانی کرده و حال نوزاد را بررسی می‌کند. نوزاد توسط دکتر نیز معاینه می‌شود. اولین ملاقات با دکتر در بی.وی.سی معمولاً هفته ششم تا هشتم سن نوزاد انجام می‌شود.

واکسیناسیون

به همه کودکان در سوئد هفت نوبت واکسیناسیون علیه بیماریهای مختلف مانند فلج اطفال، سیاه سرفه، دیفتی و گزاز ارائه می‌گردد.

نقش والدینی

در قوانین سوئد بخشی بنام قانون والدین وجود دارد. در قانون والدین نوشته شده که کودک از حق نگهداری، مراقبت، آسایش و تربیت مطلوب برخوردار است.

قانون عدم تنبیه کودک

در سوئد استفاده از تنبیه جسمی و روحی در تربیت کودک ممنوع است. خشونت جسمی یعنی هر نوع خشونت بدنی. خشونت روحی یعنی هر نوع تهدید، ترساندن، کنترل و تحقیر یک انسان دیگر. این قانون، قانون منع تنبیه نام دارد و از سال ۱۹۷۹ در سوئد وجود داشته است.

قانون هرگونه خشونت جسمی را منع می‌کند. حتی ضربه سبک، کشیدن موی سر و نیشگون گرفتن هم خشونت جسمی محسوب می‌شود.

در عین حال طبعاً حق دارید کودک را از موارد خطرناک، مثلاً اجاق داغ، پنجره باز یا مورد دیگری که به کودک صدمه برساند، شدید کنار بکشید.

خشونت روحی می‌تواند تهدید، ترساندن، منزوی کردن یا حبس کردن کودک در یک مکان است. این اعمال به عنوان رفتار تحقیر آمیز تلقی می‌شود و طبق

قانون ممنوع است. خشونت روحی می

تواند به شناخت کودک از خود و رُشد و نمو او به همان میزان خشونت جسمی صدمه وارد کند.



عکس از: پِسر سونسون

دیدگاه نسبت به تربیت فرزند در سوئد

برای اغلب والدین عشق به فرزند از همه چیز مهمتر است. همه کودکان به والدین و افراد بزرگسال نیاز دارند. بزرگترها باید برای کودک حدودمرز بگذارند. شیوه تربیت کودک برای اعتماد بنفس کودک و شناخت او از خود اهمیت فوق العاده ای دارد. یک کودک که تربیت مطلوبی داشته باشد از عهده تحصیل در مدرسه و زندگی در بزرگسالی نیز بهتر برمی آید.

در سوئد دیدگاه نسبت به تربیت کودک طی مدت کوتاهی تغییر کرده است. در قدیم تربیت کودک خیلی سختگیرانه بود. امروزه تربیت کودک دموکراتیک تر شده است. امروزه اغلب والدین فرزندان خود را مستقل تربیت می کنند طوری که اعتماد بنفس خوبی کسب کرده و کارکرد خوبی در جامعه داشته باشند. کودکان حق و حقوق خود را می آموزند. آنها همچنین وظایف خود را نیز یاد می گیرند و شخصاً قبول مسئولیت می کنند.

زندگی چند فرهنگی

مهاجرت به یک کشور دیگر تغییر بزرگی برای کودکان و بزرگسالان است. مهم است که والدین محیطی امن و آسوده برای کودک فراهم کنند. در اینصورت کودک از امکانات خوبی در آینده برخوردار خواهد شد.

در اغلب موارد این والدین هستند که تصمیم گرفته اند که خانواده از وطن خود بگریزد یا مهاجرت کند. همه افراد خانواده ممکن است بابت چیزهایی که از دست داده اند غمگین باشند. کودکان ممکن است آسانتر از بزرگترها به زندگی ادامه می دهند، علیرغم خاطرات و دلتنگی های خود برای آنهایی که در وطن باقی مانده اند.

احساس آسایش و امنیت در هر دو فرهنگ

کودکان اغلب مایل نیستند چیزی را از دست بدهند. آنها اغلب "هم این را می خواهند و هم آنرا". آنها دوست دارند در هر دو فرهنگ احساس امنیت و آسایش کنند. یعنی آنها مجبور نشوند بخشی از پیشینه خود را از دست بدهند بلکه در عوض از زندگی غنی تری برخوردار شوند.

تغییر نقش ها

در کشور جدید ممکن است نقش های قدیمی در خانواده تغییر کنند. نقش افراد در خانواده ممکن است در سوئد و وطن فرد بسیار متفاوت باشد. در سوئد اغلب زن و مرد باهم تصمیمات مهم در خانواده را اتخاذ می کنند.

کودکان سریعاً در مورد فرهنگ و جامعه سوئد معلومات کسب می کنند. ممکن است بزرگترها در تماس با جامعه به فرزندان خود وابسته شوند. این امر ممکن است به تغییر نقش افراد در خانواده منجر شود.



عکس از: کالریاکس

آزاد شدن نوجوانان

آزاد سازی یعنی خود را از چیزی رها کردن. کودکان در سنین نوجوانی (۱۳ تا ۱۸) آزاد سازی خود از والدین را آغاز می کنند. آنها می خواهند خود از عهده امورشان برآیند. در مسئولیت والدین است که فرزندان خود را در گذار به دنیای بزرگسالی حمایت کنند. از اینرو مهم است که والدین جامعه جدید را درک کنند. مهم است که تعادلی در تعیین حدودمرز برای کودکان برقرار کرد. همزمان کودک باید بتواند در کشور جدید رُشدوهُمو کند.

حمایت مالی به خانواده ها

خانواده های دارای فرزند می توانند از صندوق بیمه کمک هزینه مسکن، پول والدین، حمایت مالی نفقه و کمک هزینه مراقبت دریافت کنند. همه خانواده های دارای فرزند در سوئد کمک هزینه فرزند دریافت می کنند. کمک هزینه مسکن به افراد کم درآمد که مخارج زیادی دارند پرداخت می شود. کمک هزینه مراقبت به کسانی داده می شود که دارای فرزند معلول باشند.

بیمه والدین

بیمه والدین باعث می شود که پدر و مادرها بتوانند از کار خود مرخصی گرفته و از فرزندشان نگهداری کنند. پول والدین یک کمک مالی است که والدین دریافت می کنند تا در خانه بمانند و در اوائل زندگی کودک نوزاد با او در خانه باشند.

۴۸۰ روز می توان پول والدین دریافت کرد. بابت ۳۹۰ روز اول معادل ۸۰ درصد حقوق خود را دریافت می کنید. بابت ۹۰ روز باقیمانده روزی ۱۸۰ کرون می گیرید. والدین کم درآمد یا فاقد درآمد از حق دریافت روزی ۱۸۰ کرون طی ۴۸۰ روز برخوردارند.

اگر فرزندتان بیمار شود نیز می توانید پول والدین دریافت کنید که به آن پول موقت والدین یا مراقبت از کودک (VAB) گفته می شود. در اینصورت ۸۰ درصد حقوق خود را دریافت می کنید. در اینگونه موارد می توانید هر سال حداکثر ۱۲۰ روز پول دریافت کنید. پدر یک کودک نوزاد حق دارد ده روز پول موقت والدین دریافت کند.

ارقام مربوط به سال ۲۰۱۱ هستند.

ساعات کار کمتر

کسی که دارای فرزند زیر هشت سال باشد یا فرزندش کلاس اول را به پایان رسانده باشد حق دارد ساعات کمتری کار کند. یعنی شما بجای هشت ساعت می توانید مثلاً شش ساعت در روز کار کنید.

تأمین استخدام

قانون کارفرما را از دادن امکانات کمتر به یک جویای کار باردار منع می کند. همچنین اخراج یکنفر به علت بارداری نیز ممنوع است.

کمک هزینه فرزند و کمک هزینه تعدد اولاد

صندوق بیمه به همه کودکان کمک هزینه فرزند پرداخت می کند. اولین مبلغ کمک هزینه فرزند یک ماه پس از تولد کودک یا یک ماه پس از نقل مکان کودک به سوئد، پرداخت می شود. کمک هزینه فرزند تا سن ۱۶ سالگی تمام پرداخت می شود. کمک هزینه تعدد اولاد بابت دو یا چندین فرزند پرداخت می شود. مبلغ کمک هزینه تعدد اولاد به تعداد فرزندان شما بستگی دارد.

کمک هزینه فرزند حدود ۲۰ ام همراه پرداخت می شود. بابت کمک هزینه فرزند یا کمک هزینه تعدد اولاد هیچگونه مالیاتی پرداخت نمی کنید.

کمک هزینه مسکن برای خانواده های دارای فرزند

کسی که دارای فرزند باشد حق دارد کمک هزینه مسکن درخواست کند. برای دریافت کمک هزینه مسکن باید در سوئد زندگی کنید و نام شما در آمار ثبت احوال درج باشد. میزان مبلغ کمک هزینه مسکن به تعداد افراد خانواده بستگی دارد. این مبلغ همچنین به میزان اجاره بهاء و درآمد شما نیز بستگی دارد.

قانون خدمات اجتماعی

یکی از مهمترین وظایف اداره خدمات اجتماعی آنست که کاری کند که کودکان و نوجوانان از رُشد و نمو امن و آسوده ای برخوردار شوند. اگر در خانواده مشکلی وجود دارد می توانید برای دریافت کمک با اداره خدمات اجتماعی یا مرکز مشاوره خانواده در کمون خود تماس بگیرید. اگر فرزندان به مدرسه می رود می توانید با تیم تندرستی دانش آموز در مدرسه نیز برای دریافت کمک تماس بگیرید. در اداره خدمات اجتماعی می توان کمک های مختلفی، مثلاً دوره های آموزشی والدین، گفتگو، فردرابط برای نوجوانان یا خانواده رابط برای کودکان دریافت کرد.

اگر کارکنان مدرسه یا خدمات درمانی تصور کنند که کودک مورد ضرب و شتم جسمی یا روحی قرار میگیرد باید مراتب را به اداره خدمات اجتماعی اطلاع دهند. به این امر وظیفه گزارش گفته می شود. کلیه افرادی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند دارای وظیفه گزارش هستند.

اداره خدمات اجتماعی چکار می تواند بکند؟

اگر اداره خدمات اجتماعی گزارشی دریافت کند که با یک کودک بد رفتاری می شود باید موضوع را بررسی کرده و یک تحقیقات انجام دهد. وقتی یک کودک مورد ضرب و شتم قرار می گیرد کلیه ادارات دولتی و نهادهای همگانی باید مراتب را گزارش کنند. همه مردم وظیفه گزارش ندارند. ولی خوب است اگر مشاهده می کنید که یک کودک مورد ضرب و شتم قرار میگیرد مراتب را گزارش کنید. یک فرد خصوصی می تواند بطور ناشناس گزارش می کند. یعنی لازم نیست نام خود را بگوئید.

گرفتن کودک از والدین توسط اداره خدمات اجتماعی امری غیرعادی است. اداره خدمات اجتماعی باید همیشه اول مشکلات را بهمراه خانواده حل و فصل کند. کودک باید در درجه نخست با والدین خود زندگی کند.

نهاد کودکیاری

نهاد کودکیاری به اماکنی گفته می شود که کودک هنگامی که والدین کار یا تحصیل می کنند در آنجا بسر می برد، مانند کودکانستان، مهدکودک خانوادگی یا خانه اوقات فراغت. وقتی والدین کار یا تحصیل می کنند کودک از حق کودکیاری برخوردار است. والدینی که جویای کار هستند یا برای فرزند دیگر خود در مرخصی والدین بسر میبرند از حق کودکیاری برخوردار هستند. در همه کمونها کودکیاری کمونی وجود دارد. کودکیاری آزاد یا خصوصی نیز وجود دارد.

کودکان بین یک تا پنجساله حق دارند به کودکانستان یا مهدکودک خانوادگی بروند. کسی که جویای کار است یا برای خواهر یا برادر کوچکتر کودک خود در خانه بسر می برد، از حق سه ساعت کودکیاری در روز یا ۱۵ ساعت در هفته برخوردار است.

کودکستان (dagis)

به کودکستان (dagis) نیز گفته می شود. این مکانی است که کودکان بین یک تا پنجساله قبل از شروع کلاس آمادگی یا کلاس اول در آن بسر می برند.

بسیاری از کودکستانها دارای روش آموزشی ویژه ای هستند. کودکستانها نیز برنامه آموزشی دارند. برنامه آموزشی متنی است که در آن نوشته شده کودکان چه مطالبی را باید بیاموزند. همه کودکستانها طبق برنامه آموزشی سوئد کار می کنند ولی ممکن است روش آموزشی آنها متفاوت باشد، مانند روشهای مونتسوری، رگیو امیلیا و والدرف.

کودکیاری پداگوژیکی (مهدکودک خانوادگی)

کودکیاری پداگوژیکی یا مهدکودک خانوادگی مدرسه یا کودکستانی است که در خانه یک نفر تشکیل می شود. کودکان بین یک تا دوازده ساله می توانند به کودکیاری پداگوژیکی بروند.

کودکستان آزاد

در برخی کمونها کودکستان آزاد وجود دارد. اگر فرزندان در کودکستان جا ندارد می توانید به همراه او به کودکستان آزاد بروید.

کلاس آمادگی (مدرسه شش ساله ها)

همه کودکان در سالی که به سن شش سالگی تمام می رسند یک جا در کلاس آمادگی دریافت می کنند. کلاس آمادگی جایی است که کودک قبل از شروع کلاس اول ابتدائی، مدرسه رفتن را تمرین می کند.



عکس از: کالریکس

خانه اوقات فراغت (fritids)

کودکان بین شش تا دوازده ساله حق دارند قبل و بعد از ساعات مدرسه به خانه اوقات فراغت بروند. برای آنکه کودک بتواند به خانه اوقات فراغت برود باید والدین به کار یا تحصیل اشتغال داشته باشند. خانه اوقات فراغت معمولاً در همان ساختمان مدرسه قرار دارد.

کودکان بین ده تا دوازده ساله می توانند به خانه اوقات فراغت آزاد بروند.

همکاری با والدین

والدین در کودکیاری اهمیت دارند. آنها فرزند خود را از همه بهتر می شناسند. وقتی یک کودک کودکستان یا مهدکودک خانوادگی را شروع می کند یکی از والدین همراه او هستند که کودک احساس امنیت و آسایش کند. به این آشنائی با کودکستان گفته می شود و معمولاً از دو تا چهار هفته طول می کشد.

کارکنان در کودکستانها و خانه های اوقات فراغت معمولاً والدین را به جلسات گفتگوی پیشرفت تحصیلی دعوت می کنند. در این جلسه در مورد چگونگی پیشرفت کودک صحبت می شود.

درخواست جا در نهاد کودکیاری

برای دریافت جا در کودکستان یا خانه اوقات فراغت باید خیلی زود و موقع ثبت نام کرد. اگر موقع ثبت نام کنید شانس بیشتری دارید که در یک کودکستان نزدیک خانه یا مدرسه خود دریافت کنید. ممکن است چند ماه طول بکشد تا به فرزند شما جا داده شود.



عکس از: کالرباکس

مدرسه ابتدائی و راهنمائی

همه کودکان در سوئد نُه سال به مدرسه ابتدائی و راهنمائی می روند. این امر در قانون مدارس سوئد مقرر شده است. مدرسه ابتدائی و راهنمائی برای کودکان بین هفت تا ۱۶ ساله است. هر سال تحصیلی دارای یک نیمسال پائیزی و یک نیمسال بهاری است.

والدین حق دارند برای فرزند خود مدرسه انتخاب کنند. برای درخواست جا با مدیر مدرسه مورد نظر خود تماس بگیرید. اگر در مدرسه جا وجود داشته باشد کودک پذیرفت می شود.

برای کودکانی که از عهده مدرسه ابتدائی و راهنمائی بر نمی آیند مدرسه ویژه و مدرسه مخصوص کودکان دارای نیازهای خاص وجود دارد. مدرسه ویژه برای کودکانی است که مثلاً ناشنوا یا دارای صدمات شنوایی باشند. و مدرسه مخصوص کودکان دارای نیازهای خاص برای کودکانی است که مثلاً دچار عقب ماندگی ذهنی یا اوتیسم (درخودماندگی) باشند. در اینگونه مدارس به دانش آموز حمایت فوق العاد ارائه می شود.

کلیه مدارس ابتدائی و راهنمائی بر اساس یک برنامه آموزشی یکسان کار می کنند. برنامه آموزشی متنی است که مطالبی که کودک باید یاد بگیرد و چگونه کار مدرسه در آن شرح داده شده است.

اجباری بودن مدرسه

اجباری بودن مدرسه یعنی کودک باید به مدرسه برود. رفتن به مدرسه برای کودکان از نیمسال پائیز سالی به سن هفت سالگی تمام می رسند یا از زمانیکه کلاس اول را شروع می کنند، اجباری است.

ماده های درسی دوره ابتدائی و راهنمائی

ماده درسی مطلبی است که تدریس می شود، مانند ریاضی یا زبان سوئدی. هر ماده درسی در مدرسه دارای یک برنامه درسی است که در آن معلومات دانش آموز در پایان دوره ابتدائی و راهنمائی درج شده است.

تدریس تمایلات و روابط جنسی

تدریس تمایلات و روابط جنسی در مدارس سوئد بخشی از برنامه آموزشی است. بیش از ۵۰ سال است که در سوئد تمایلات و روابط جنسی تدریس می شود.

نمره

از پائیز ۲۰۱۲ کودکان از کلاس ششم نمره دریافت می کنند. دانش آموزان در پایان هر نیمسال نمره می گیرند. دانش آموزان در آخرین نیمسال کلاس نهم نمره نهائی دریافت می کنند.

از اول ژوئیه ۲۰۱۲ مقررات جدیدی برای نمره درسی صدق می کند. دانش آموزان دوره ابتدائی و راهنمائی نمره A، B، C، D، E و F دریافت می کنند. نمره F به معنی آنست که دانش آموز در ماده درسی مربوطه قبول نشده است. بالاترین نمره A است. اداره کل مدارس مقررات مربوط به صدور نمره را تعیین کرده است. اداره کل مدارس یک اداره دولتی است.

قبل از اول ژوئیه ۲۰۱۲ دانش آموزان نمره بصورت "قبول" G، "قبول با امتیاز" VG یا "قبول با امتیاز عالی" MVG و یا "مردود" IG بود که یعنی دانش آموز در ماده درسی مربوطه قبول نشده است.



عکس از: کالرباکس

آموزش زبان

اگر زبان مادری یکی از یا هر دو والدین سوئدی نباشد و به آن زبان مادری در خانه تکلم شود، کودک حق دارد در آن زبان تدریس شود که به آن تدریس زبان مادری گفته می‌شود. دانش آموزانی که زبان مادری شان سوئدی نیست همچنین حق دارند در ماده درسی "زبان سوئدی بعنوان زبان دوم" تدریس شوند. ماده درسی "زبان سوئدی بعنوان زبان دوم" هم دانش آموزان مبتدی است و هم برای دانش آموزانی که تا حدی سوئدی بلد هستند.

کلاس آماده سازی

برای کودکان تازه وارد به سوئد کلاس آماده سازی وجود دارد. دانش آموزان در کلاس های آماده سازی زبان سوئدی تمرین می کنند و ماده های درسی مختلف به آنها تدریس می شود.

دانش آموزان تعلیم داده می شوند که هرچه سریع تر به مدرسه عادی انتقال پیدا کنند. تدریس ممکن است با توجه به سن و سال، زبان مادری و معلومات قبلی دانش آموز متفاوت باشد. کلاسهای آماده سازی در بسیاری از کمونهای سوئد وجود دارد.

خدمات درمانی مدارس

کلیه دانش آموزان کودکان، دوره ابتدائی و راهنمائی و دبیرستان از خدمات درمانی مدارس برخوردارند. در بخش خدمات درمانی مدارس دکتر و پرستار مدرسه کار می کنند.

در مدارس همچنین کارکنانی وجود دارند که در سطح گسترده ای برای تندرستی دانش آموزان کار می کنند که تیم تندرستی دانش آموز نام دارد. در تیم تندرستی دانش آموز مددکار، پرستار مدرسه، مدیران، مربی های تعلیم و تربیت ویژه و آموزگاران با هم کار می کنند تا دانش آموزان از تندرستی بهتری برخوردار شوند.

به کودکان چه مواردی ارائه می شود؟

- تحصیل کودکان در مدارس ابتدائی و راهنمائی رایگان است.
- کتابها و سایر اوراق مجانی است.
- نهار در مدرسه رایگان است.
- اگر کودکان برای رفتن به مدرسه به سرویس ایاب و ذهاب نیاز داشته باشند، رایگان است.

دبیرستان

تصمیم گیری تحصیل در دبیرستان در سوئد با خود شماست. تحصیل در دبیرستان رایگان است. نوجوانان ۱۶ تا ۲۰ ساله بشرط قبولی در دوره راهنمائی می توانند در دبیرستان تحصیل کنند.

دانش آموزان در دبیرستان معلوماتی را کسب می کنند که بتوانند به تحصیل، مثلاً در دانشگاه ادامه دهند. دانش آموز برای تحصیل در یک رشته سراسری دبیرستانی باید دارای نمره قبولی در درس "زبان سوئدی" یا "زبان سوئدی بعنوان زبان دوم"، و دروس ریاضی و انگلیسی باشد. دانش آموز باید همچنین در پنج ماده درسی نیز نمره قبولی داشته تا بتواند یک رشته سراسری دبیرستانی وارد شود. نمره قبولی در ماده های درسی مختلف با توجه به رشته انتخابی دانش آموز لازم است.



عکس از: میکائیل یونسون

دانش آموزانی که در این ماده درسی نمره قبولی نداشته باشند می توانند در یک رشته مقدماتی تحصیل کنند. رشته مقدماتی باید به آنها کمک کند که وارد دوره های آموزشی دیگر شوند. هر ماده درسی در دبیرستان دارای یک برنامه آموزشی است که در آن آنچه دانش آموز باید در پایان دوره تحصیلی خود فراگرفته باشد، درج شده است. نظام صدور نمره در دبیرستان مشابه دوره راهنمایی است.

دانش آموزان در سال آخر دوره راهنمایی برای ورود به یک رشته دبیرستانی درخواست می کنند. دانش آموز در درخواست خود باید چندین دبیرستان یا رشته مختلف را انتخاب کند. حتمی نیست که در مدرسه انتخاب اول دانش آموز برای او جا وجود داشته باشد.

انتخاب رشته و مدرسه

رشته های دبیرستانی بسیار مختلفی برای انتخاب وجود دارد. در دوره راهنمایی معمولاً یک راهنمای تحصیلی وجود دارد که می تواند برای انتخاب رشته کمک کند.

تحصیلات دبیرستانی برای دانش آموزانی که سوئدی زبان دوم آنهاست

برای تحصیل در دبیرستان داشتن معلومات خوب در زبان سوئدی مهم است. در برخی کمون ها شاخه های تحصیلی ویژه ای برای تازه واردان وجود دارد. این رشته می تواند یک آموزش مقدماتی زبان باشد که شما زبان سوئدی و سایر دوسر را می خوانید. با کمون خود تماس بگیرید و ببینید در محل سکونت شما چه امکاناتی وجود دارد.

مدرسه و دموکراسی

مدرسه در زمان های گذشته

مدارس سوئد از نیمه قرن بیستم دچار تغییرات بسیاری شده است. سابقاً مقررات سختگیرانه ای در مدارس وجود داشت. آموزگار حق داشت دانش آموز را بزند که به آن تنبیه گفته می شود و تا سال ۱۹۵۸ ادامه داشت.

دانش آموزان به معلم "تو" نمی گفتند و یا با نام کوچک او را صدا نمی زدند. بلکه باید به او "خانم معلم" یا "آقا معلم" می گفتند. به دانش آموزان از همان سال اول مدرسه نمره انضباط داده می شد. دانش آموزی که در دو یا سه ماده درسی نمره قبولی نداشت باید همان کلاس را مجدداً می گذراند.

مدارس امروزی

امروزه ما دارای مدارس دموکراتیکی هستیم که در آن دانش آموزان می آموزند که در مورد امور آموزشی بطور مستقل فکر و تصمیم گیری کنند. آموزگار راهبر گروه است ولی تماس بین معلم و دانش آموز از برابری بیشتری برخوردار است.

مدارس سوئد دارای یک ارزش مبنائی هستند که از اعلامیه جهانی حقوق بشر سازمان ملل نشئت گرفته است. ارزش مبنائی در مورد چگونگی رفتار ما بایکدیگر بعنوان کودک، نوجوان و بزرگسال است.

یعنی در مدارس سوئد با هیچکس نباید بدرفتاری شود. دختران و پسران باید از امکانات یکسان برای انتخاب و پیشرفت برخوردار باشند. دانش آموزان از طریق شرکت در جلسات و شورای کلاس می توانند روی امور آموزشی تأثیر بگذارند.

مدرسه و خانواده

در سوئد مشارکت والدین و تصمیم گیری آنان در کار مدرسه اهمیت دارد. والدین، آموزگاران و دانش آموزان باهم در مورد ایجاد امکانات مطلوب در مدرسه کار می کنند.



عکس از: کالرباکس

مدرسه در هر نیمسال تحصیلی یک جلسه گفتگو در مورد پیشرفت دانش آموز با وی و والدین او برگزار می کند. والدین در جلسه گفتگو در مورد پیشرفت تحصیلی می توانند در محیطی آرام و مطلوب آموزگار را ملاقات کنند. در این جلسه امکان صحبت در مورد کمک‌هایی که دانش آموز نیاز دارد، چگونگی پیشرفت و یادگیری او وجود دارد. معلم طی جلسه گفتگو در مورد پیشرفت تحصیلی یک برنامه پیشرفت فردی (IUP) تنظیم می کند. اگر زبان مادری شما سوئدی نباشد از حق داشتن مترجم در این گفتگو برخوردار هستید.

مدرسه همچنین جلسات ملاقات والدین نیز برگزار می کند که والدین از طریق آن می توانند روی اوضاع و امور مدرسه تأثیر بگذارد.

والدین همچنین می توانند همراهی کرده و به مدرسه بیایند و طرز کار مدرسه و چگونگی وضعیت فرزند خود را مشاهده کنند. والدین همچنین می توانند به آموزگار یا مدیر تلفن کرده و در مورد فرزند خود صحبت یا سوال کنند.



عکس از: مِکر دالستند

Sveriges riksdag

6 - پارلمان سوئد

فهرست مطالب

- پیشینه دموکراسی
- پیشرفت دموکراسی در سوئد
- نظام دموکراسی در سوئد
- اتحادیه اروپا
- سازمان اداری عمومی
- دموکراسی در زندگی روزمره
- عقاید سیاسی و احزاب
- نقشها و مشارکت در سیاست
- دستگاه قضائی در سوئد
- دادگاهها
- علنیت و محرمانگی
- رشوه دادن و رشوه گرفتن

پیشینه دموکراسی

دموکراسی یک نظام سیاسی با انتخابات عمومی و آزاد است. واژه دموکراسی از کلمه یونانی (demos) به معنی مردم و (kratein) به معنی اداره کردن تشکیل شده است. پیشینه نظام دموکراسی به سالهای بسیار دور در تاریخ ما باز می گردد. ۵۰۰ سال قبل از تاریخ یک نظام مردم سالاری در یونان باستان تشکیل شد. ولی فقط شهروندان مرد در آن حق رأی داشتند.

بخشهای بزرگی از اروپا طی مدتی طولانی تحت حکمرانی امپراطوری روم بود. در امپراطوری روم طی دورانهای بخصوصی رهبران انتخاب می شدند. ولی همانموقع هم فقط شهروندان مرد حق رأی داشتند. سال ۳۸۰ مسیحیت بصورت بزرگترین دین قلمرو امپراطوری روم در آمد. آتموقع پادشاهان و سزارها می گفتند که قدرت خود را از خدا گرفته اند نه از مردم.

طی دوران روشنگری، یعنی در قرون هفدهم و هیجدهم، مردم دیدگاه انتقاد گرانه تری نسبت به کلیسا و اصحاب قدرت در جامعه داشتند. یک واقعه مهم انقلاب فرانسه در سال ۱۷۸۹ است که طی آن مردم فرانسه علیه پادشاه شورش کردند.

یکی از فلاسفه آن زمان یک فرانسوی بنام چارلز لوئی دو منتسکیو بود. او فکر میکرد اگر قدرت به بخشهای مختلفی تقسیم شود تعادل مطلوبی ایجاد می شود. این سه بخش عبارت بودند از قوه مقننه، قوه مجریه و قوه قضائیه.

پیشرفت دموکراسی در سوئد

قانون اساسی نظام حکومت مصوب سال ۱۸۰۹

قانون اساسی نظام حکومت مصوب سال ۱۸۰۹ سوئد تحت تأثیر افکار منتسکیو فیلسوف قرار گرفت. سال ۱۸۰۹ یک قانون اساسی جدید در سوئد تصویب شد که قدرت را تقسیم میکرد. دیگر قدرت به تنهایی در دست پادشاه نبود، بلکه قدرت به چهار بخش تقسیم شد:

- قدرت مجریه به پادشاه واگذار شد. او مشاورینی داشت که به آنها وزیر و مشاور وزیر گفته می شد.
- قدرت اداره مالیاتهای پرداختی به پارلمان واگذار شد.
- قدرت تصویب قوانین بین پادشاه و پارلمان تقسیم شد.
- قدرت قضاوت به دیوان عالی کشور واگذار شد.

طی همین دوران شهروندان سوئد نیز از آزادیهای بیشتری، مثلاً آزادی انتشارات و بیان برخوردار شدند. در سال ۱۸۶۶ پارلمان به دو بخش مساوی تقسیم شد که به آن مجلسین گفته می شد. به اینصورت شالوده یک سوئد مدرن و دموکراتیک بنا نهاده شد.

مردم سالاری Folkstyre

مردم سالاری یعنی اینکه همه مردم یک کشور نمایندگان خود را در مجامع مختلف انتخاب کنند.

آزادی انتشارات و بیان

همه باید بتوانند افکار، عقاید و احساسات خود را از طریق بیان و نوشتار مطرح کنند.

آزادی تشکیل انجمن

حق شرکت در یا تشکیل انجمن یکی از مبنای دموکراسی است.

آزادی دین و مذهب

آزادی دین یا آزادی اعتقادات حق آزادی انتخاب دین و مذهب است. آزادی دین و مذهب بعنوان یکی از حقوق بشر محسوب می شود.

امنیت قضائی

امنیت قضائی یعنی اینکه همه مردم باید در پیشگاه قانون یکسان باشند. یک فرد تا وقتی در دادگاه محکوم نشده باید بی گناه محسوب شود.



عکس از: پاول فلاتو

دولت سوئد در ساختمان روسنگورد در استکهلم مستقر است.

نظام دموکراسی در سوئد

سوئد یک دموکراسی پارلمانی است. یعنی مردم از طریق انتخاب احزاب یا افراد دارای حق تصمیم‌گیری در امور مهم کشور را اداره می‌کنند. به این افراد منتخب سیاستمدار گفته می‌شود. آنها در هیئت مدیره کمون، هیئت مدیره شورای بهداری استان و پارلمان تصمیم‌گیری می‌کنند.

قدرت در سوئد به سه بخش تقسیم شده است:

- پارلمان دارای قدرت قانونگذاری است و در مورد قوانین جاری تصمیم‌گیری می‌کند.
- دولت قدرت اجرائی را در دست دارد و قوانین را به اجرا در می‌آورد.
- دادگاهها قدرت قضاوت را در دست دارند و به کمک قوانین اتخاذ تصمیم می‌کنند. دادگاهها از پارلمان و دولت مستقل هستند.

پارلمان سوئد

پارلمان قدرت وضع قوانین را در دست دارد. پارلمان دارای ۳۴۹ نفر نماینده است. نماینده کسی است که به او مأموریت سیاسی محول شده و نماینده رأی دهندگان است. نمایندگان به احزاب سیاسی تقسیم شده و هر چهار سال یکبار انتخاب می شوند.

دولت سوئد

قدرت اجرائی در دست دولت است. یعنی اداره امور روزمره کشور در دست دولت است. نخست وزیر بالاترین مقام در دولت را داراست. نخست وزیر مسئولیت وزرای مختلف را در زمینه های جامعه تعیین می کند.

هر وزیر در دولت در یک وزارتخانه کار می کند. وزارتخانه ها در زمینه مسائل مختلف کار می کنند. مثلاً وزارت آموزش در زمینه مدارس و تحصیل کار می کند.

دادگاهها

دیوان عالی کشور و دیوان عالی دادگاه اداری عالی ترین مقام اداری دادگاهها هستند.

نظام حکومت و قوانین

سوئد یک کشور دموکراسی است، یعنی ما دارای یک پادشاه هستیم که شخص اول مملکت است. پادشاه کارل گوستاو شانزدهم هیچگونه قدرت سیاسی ندارد. قوانین اساسی از نظام دموکراسی ما حراست می کنند. قوانین اساسی مافوق کلیه سایر قوانین قرار دارند و تغییر آنها از تغییر سایر قوانین دشوارتر است.

در سوئد چهار فقره قانون اساسی وجود دارد:

- در سال ۱۹۷۴ قانون اساسی نظام حکومت تصویب شد که در آن چگونگی حکومت در سوئد درج شده است. در این قانون مقررات مربوط به شیوه کار دولت و چگونگی برگزاری انتخابات پارلمان درج شده است.
- قانون اساسی آزادی انتشارات در سال ۱۹۴۹ تصویب شد که تشریح می کند انتشار چه مطالبی در روزنامه ها و کتابها آزاد است. در سوئد هر مطلبی را می توان نوشت مشروط بر آنکه متن خلاف قانون نباشد.
- قانون اساسی آزادی بیان مربوط به سال ۱۹۹۱ است و آنچه که می توان در رادیو، تلویزیون، فیلم و اینترنت گفت را تشریح می کند. در سوئد می توان هر مطلبی را گفت ولی برخی استثنائات وجود دارد. مثلاً مطالب تحقیر آمیز نمی توان گفت. اینگونه مطالب ممکن است در مورد یک فرد یا گروه باشد.
- قانون اساسی تسلسل سلطنت مربوط به سال ۱۹۸۰ در مورد تعیین جانشین پادشاه است.



عکس از: کلاوس گرونداستن / خانه عکس اسکانهیکس

انتخابات و همه پرسی در سوئد

وقتی ما در سوئد بخواهیم در مورد مسائل مهم تصمیم گیری کنیم انتخابات یا همه پرسی برگزار می کنیم. در انتخابات عمومی همه حق دارند مشارکت داشته و تصمیم گیری کنند. مردم در حوزه های انتخاباتی رأی می دهند.

هر چهار سال یکبار انتخابات عمومی برای پارلمان، هیئت مدیره شورای بهداری استان و هیئت مدیره کمون برگزار می شود. انتخابات برای پارلمان اروپا هر پنج سال یکبار برگزار می شود. انتخابات همیشه یکشنبه ها برگزار می شوند.

چهار نوع انتخابات عمومی وجود دارد:

- انتخابات پارلمان
- انتخابات هیئت مدیره شورای بهداری استان
- انتخابات هیئت مدیره کمون
- انتخابات پارلمان اروپا

در سوئد همه پرسی های مختلفی وجود دارد. مثلاً همه پرسی ممکن است در کمون شما یا بصورت سراسری در کشور برگزار شود.

وقتی همه پرسی سراسری در کشور برگزار شود همه مردم رأی می دهند. اینگونه همه پرسی ممکن است برای مقررات مندرج در یک قانون اساسی باشد. همچنین همه پرسی ممکن است به پارلمان یک مشاوره راهنما ارائه کند. یک مشاوره راهنما یعنی ما از طریق رأی خود به نمایندگان پارلمان در چگونگی تصمیم گیری کمک می کنیم. همه پرسی در یک کمون به نمایندگان هیئت مدیره کمون در تصمیم گیری کمک می کند.

برگزاری همه پرسی در سوئد تقریباً غیرعادی است. آخرین همه پرسی که در سوئد برگزار شد در سال ۲۰۰۳ بود. در آن زمان مسئله تغییر کرون سوئد به یورو مطرح بود. سوئد به این قضیه رأی منفی داد.

حق رأی

اتباع سوئد که به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده باشند از حق رأی دادن برخوردارند.

برای رأی دادن جهت پارلمان اروپا باید به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده و تبعه یکی از کشورهای اتحادیه اروپا بود.

افرادی که به سن ۱۸ سالگی تمام رسیده و در کمون ثبت نام باشند حق دارند در انتخابات کمون و شورای بهداری استان رأی بدهند. افرادی که تبعه سوئد یا تبعه یکی از کشورهای اتحادیه اروپا، ایسلند، نروژ نباشند باید قبل از انتخابات به مدت سه سال در سوئد زندگی کرده باشند.

اداره انتخابات قبل از برگزاری انتخابات برای همه کسانی که دارای حق رأی هستند کارت رأی گیری ارسال می کند. کارت رأی گیری به آدرسی که شما در آن ثبت نام هستید ارسال می شود. برای رأی دادن باید کارت رأی گیری و مدرک شناسائی به همراه داشت.

اگر دارای حق رأی دهی باشید همچنین می توانید برای یک مأموریت سیاسی نیز انتخاب شوید. یعنی می توانید بعنوان نماینده پارلمان، هیئت مدیره شورای بهداری استان یا هیئت مدیره کمون انتخاب شوید.

هنگام رأی دهی حزب مورد حمایت خود را انتخاب می کنید. همچنین می توان کنار نام فردی که مورد حمایت شماست نیز ضربدر بزیند. یا نام دیگری را در برگه بنویسید که به آن رأی دهی به فرد گفته می شود.

برگه های رأی برای پارلمان زرد رنگ، برای هیئت مدیره شورای بهداری استان آبی رنگ و برای هیئت مدیره کمون و پارلمان اروپا سفید رنگ هستند.

حد نصاب برای احزاب کوچک

برای آنکه یک حزب بتواند وارد پارلمان شود باید حداقل چهار درصد آراء رأی دهندگان را کسب کند. برای آنکه یک حزب بتواند هیئت مدیره شورای بهداری استان یا ناحیه شود باید حداقل سه درصد آراء رأی دهندگان را کسب کند. برای پارلمان اروپا همان حد نصاب پارلمان یعنی چهار درصد صدق می کند. برای هیئت مدیره کمون چنین مقرراتی وجود ندارد.

در سوئد احزابی وجود دارند که در پارلمان گُرسی ندارند ولی در کمون ها و شورای بهداری استان دارای نماینده هستند.



پارلمان اروپا

عکس از: کالرباکس

اتحادیه اروپا EU

سوئد از سال ۱۹۹۵ عضو اتحادیه اروپا (EU) است. ولی سوئد در ارزش مشترک اتحادیه اروپا، یورو همکاری ندارد.

اتحادیه اروپا در سال ۱۹۵۲، بعد از جنگ دوم جهانی تشکیل شد. آموغ فقط شش کشور عضو آن بودند. اتحادیه اروپا حفظ صلح در اروپا و افزایش تبادلات بازرگانی بین کشورهای اروپائی تشکیل شد.

امروزه اتحادیه اروپا دارای ۲۷ کشور عضو است. اتحادیه اروپا دارای سه نهاد بزرگ است که باهم قوانین وضع می کنند: کمیسیون اروپا، پارلمان اروپا و شورای اتحادیه اروپا. هر سه این نهادها در بروکسل پایتخت بلژیک و در کشور لوکزامبورگ مستقر هستند.

۲۷ کشور عضو به سه شیوه باهم همکاری دارند:

۱ - در سطح فرا دولتی.

تصمیماتی که کلیه کشورهای عضو باید از آنها پیروی کنند. این قسمت شامل قوانینی است که اتحادیه اروپا وضع می کند. قوانین اتحادیه اروپا نسبت به قوانین ملی کشورهای عضو ارجحیت دارند. بسیاری از قوانینی که وضع می شوند برای سهولت امور بازرگانی، سفر و کار در اتحادیه اروپا هستند. یک دادگاه ویژه برای نهاد قانونگذاری اتحادیه اروپا وجود دارد که دادگاه اتحادیه اروپا نام دارد و در کشور لوکزامبورگ قرار دارد.

۲ - در سطح بین کشوری

همکاری داوطلبانه و بدون قانونگذاری بین ۲۷ کشور عضو. مثلاً وقتی اتحادیه اروپا در مورد سیاست خارجی و عملیات نظامی تصمیم گیری می کند در سطح بین کشوری عمل می کند.

۳ - در سطح ملی

هر کشور عضو حق دارد برای مصالح خود تصمیم گیری کند. ولی کلیه قوانین و مقرراتی که یک کشور تصویب می کنند با قوانین و مقررات جاری در سطح اتحادیه اروپا مطابقت داشته باشند.

سازمان اداری عمومی

سوئد توسط دولت، شوراهای بهداری استان و کمون ها اداره می شود.

ادارات و سازمانهای دولتی

پارلمان، دولت و دبیرخانه دولت، ادارات و سازمانهای دولتی برای کشور کار می کنند و در سراسر کشور وجود دارند. چند نمونه از ادارات دولتی عبارتند از شواری عالی رفاه و امور اجتماعی، صندوق بیمه و اداره ترافیک.

شوراهای بهداری استان/ ناحیه ها

شوراهای بهداری استانها توسط هیئت های بنام هیئت مدیره شورای استان و هیئت رئیسه شورای استان اداره می شوند. شورای بهداری استان بخش سیاسی هر استان است. برخی از استانها، مثلاً استان یوتالند غربی و استان اسکونه، ناحیه نامیده می شوند. شورای بهداری استان بطور مثال خدمات درمانی و بهداشتی و وسائل نقلیه همگانی محلی تصمیم گیری می کند.

کمون ها

کمون ها توسط هیئت مدیره کمون و هیئت رئیسه کمون اداره می شوند. کمون ها بطور مثال اداره مدارس، کتابخانه ها، خدمات منزل، آتشنشانی و تصفیه آب و فاضلاب را بر عهده دارند.

دموکراسی در زندگی روزمره

در دهه های اخیر سعی شده دموکراسی در اماکن کاری، مدارس، خانواده، انجمنها و مناطق مسکونی افزایش یابد.

افزایش دموکراسی در اماکن کاری به این معنی است که شرکتها و سازمانها سعی می کنند که تمام کارکنان در محل کار مشارکت داشته باشند. همه باید از امکانات مشابه برای تأثیر گذاری در محل کار برخوردار باشند. ولی کماکان این رئیس است که کلیه تصمیمات را اتخاذ می کند.

افزایش دموکراسی در مدارس به این معنی است که سعی می شود به کودکان طرز تفکر انتقادی و قبول مسئولیت فردی آموخته شود. آموزگار در همه موارد تصمیم گیری نمی کند. دانش آموزان می توانند مشارکت داشته و در برنامه ریزی آموزشی شرکت کنند.

افزایش دموکراسی در خانواده می تواند به این معنی باشد که کودکان انسانهایی مستقل و با اعتماد بنفس تبدیل شوند. بسیاری از والدین با فرزندان خود برنامه ریزی می کنند و اجازه می دهند آنان در تصمیمات خانواده مشارکت داشته باشند.

بسیاری از انجمن ها در سوئد از مدتها قبل دارای نظام دموکراتیک بوده اند. مثلاً آنها مقرراتی در مورد برگزاری جلسات و انتخابات دارند. مهم است که کلیه اعضا بتوانند رأی دهند. رأی هر یک از اعضا با ارزش است.

دموکراسی در منطقه مسکونی به این معنی است که ساکنان یک منطقه در تصمیم‌گیریها مشارکت داشته باشند. آنها می‌توانند در باره ی مواردی که در یک ساختمان بطور مشترک استفاده میشود، تصمیم‌گیری کنند.

عقاید سیاسی و احزاب

شما با رأی دادن یک حزب سیاسی مورد حمایت خود را انتخاب می‌کنید. یک حزب سیاسی گروهی از افراد هستند دارای تفکرات مشابه بوده و می‌خواهند در امور یک کشور تأثیر بگذارند. هر حزب باید یک دارای یک برنامه سیاسی باشد که نشان‌دهنده افکار حزب در مورد چگونگی پیشرفت جامعه است. مبنای احزاب سیاسی که امروزه وجود دارند تا حد زیادی بر اساس ایده هائی است که در قرن نوزدهم پدید آمدند.

لیبرالیسم

واژه لاتینی "liber" به معنی آزادی است. لیبرال‌های اولیه (در قرن هیجدهم) از جمله خواستار حراست از حق و حقوق و آزادیهای مردم بودند. آنها از جمله می‌خواستند از آزادی بیان و انتشارات دفاع کنند تا همه بتوانند افکار و احساسات خود را بصورت کلام و نوشتار بیان کنند.

لیبرال‌ها همچنین می‌خواستند بخشی از عواض خرید و فروش کالاها را نیز کاهش دهند. از این طریق بازرگانی میان کشورها افزایش می‌یافت. این امر برای اقتصاد خوب و خطر جنگ را کاهش می‌داد.

محافظه کاری

واژه "konservativ" از کلمه لاتین "conservare" گرفته شده و معنی آن حفظ کردن و باقی نگه‌داشتن است. محافظه کاران اولیه (در قرن هیجدهم) خواستار حراست از تاریخ کشور، آداب و سنن و دین بودند. آنها می‌خواستند قدرت در دست پادشاه، کلیسا و اشراف در جامعه باقی بماند.

سوسیالیسم

واژه سوسیالیسم از کلمه یونانی (socius) به معنای "رفیق" گرفته شده است. سوسیالیستهای اولیه (در قرن نوزدهم) مدافع حقوق طبقه کارگر بودند. آنها نمی‌خواستند کارخانه‌ها و سایر سازمانها در مالکیت خصوصی قرار داشته باشد بلکه می‌خواستند که مردم باهم مالک باشند.

سایر احزاب

احزابی که در حال حاضر (۲۰۱۲) در پارلمان حضور دارند (احزاب پارلمانی) عبارتند از حزب مرکز، حزب مردم، دموکرات مسیحی‌ها، حزب محیط زیست، میانه روها، سوسیال دموکراتها، دموکراتهای سوئد و حزب چپ.

چند حزب با هم یک گروه سیاسی تشکیل داده اند که جبهه متحدین (Alliansen) نامیده می‌شوند. این احزاب عبارتند از میانه روها، حزب مرکز، حزب مردم و دموکرات مسیحیها.

نقش‌ها و مشارکت در سیاست

حق و حقوق دموکراسی بسیار اهمیت دارد. این حق و حقوق باعث می‌شود که همه از امکان تأثیر بر پیشرفت جامعه و بحث و گفتگو در مسائل سیاسی برخوردار شوند. برای تأثیر گذاری می‌توان:

- یک پیشنهاد به سیاستمدار یا کارمندی که در کمیته یا اداره دارای مسئولیت مربوطه تسلیم کرد.
- در مورد پیشنهادی که به کمیته یا اداره مربوطه تسلیم شده، اظهار نظر کرد.
- از طریق نوشتن یک مقاله در مورد نظرات خود و ارسال آن به روزنامه‌های مختلف یا سایر وسائل ارتباط جمعی، بحث و گفتگو ایجاد کرد.
- تماس با وسائل ارتباط جمعی در صورتیکه مطلب مهمی برای تعریف کردن داشته باشیم.
- عضو یک حزب سیاسی شد. اگر می‌خواهید در یک حزب سیاسی عضو شوید با انجمن سیاسی محلی در جایی که زندگی می‌کنید تماس بگیرید. می‌توان با کار داوطلبانه در حزب آغاز کرد تا سپس یک مأموریت بعنوان سیاستمدار در حزب به فرد محول شود.
- فعالیت در سازمانی که به کار سیاسی اشتغال دارد.

کارمندان و سیاستمداران

سیاستمداران در پارلمان، هیئت مدیره‌ها، کمیته‌ها و هیئت رئیسه‌ها کار می‌کنند. آنان از جمله در مورد قوانین کشور تصمیم‌گیری می‌کنند. سیاستمداران همچنین در مورد چگونگی کار ادارات و دوائر دولتی و استفاده از وجوه مالیاتی را نیز تعیین می‌کنند.

اداراتی که توسط سیاستمداران اداره می‌شوند ادارات همگانی یا سازمانهای همگانی نامیده می‌شوند. این ادارات در دولت، شورای بهداری استان و کمون وجود دارند. اداره کاربابی و صندوق بیمه دو نمونه برای ادارات دولتی هستند. بیمارستان و سازمانهای ترافیک ناحیه‌های (اتوبوس و قطار) دو نمونه از سازمانهای شورای بهداری استان هستند. اداره امور اجتماعی و اداره فرهنگ دو نمونه از سازمانهای کمون هستند. کمون‌ها در اغلب موارد خود در مورد شیوه کارشان تصمیم‌گیری می‌کنند. کمون‌ها بودجه خود را از محل مالیات کمونی تأمین می‌کنند.

افرادی که در ادارات و سازمانهای همگانی کار می‌کنند، کارمند هستند. کارمندان باید کارهایی را که سیاستمداران تصمیم‌گیری کرده‌اند، اجرا کنند. یک کارمند نباید سیاسی باشد بلکه باید در کار خود و در مواجهه با شهروندان بیطرف باشد.

دستگاه قضائی در سوئد

دستگاه قضائی عبارت است از دادگاهها و سایر ادارات دولتی که با قانون و نظم سروکار دارند. سوئد دارای بیش از ۱۰۰ اداره و کمیته مختلف در دستگاه قضائی است. پلیس، اداره دادستانی، اداره مراقبت از بزهکاران و سازمان گمرک نیز شامل دستگاه قضائی هستند.

پلیس

پلیس یک اداره دولتی است که در سراسر کشور وجود دارد. پلیس باید:

- از بزهکاری جلوگیری کرده و برای امنیت و آرامش در جامعه کار کند
- نظم را برقرار کند
- به جرائم رسیدگی کند
- از مردم محافظت کرده و اطلاعات و سایر کمکها را به آنان ارائه کند

تماس با پلیس

اگر از پلیس سوالی دارید یا می خواهید وقوع جرمی را گزارش کنید با شماره ۱۱۴۱۴ تماس بگیرید. این شماره در سراسر سوئد یکسان است.

اگر در یک وضعیت اضطراری (وضعیت نیاز به کمک) قرار بگیرید همیشه باید به شماره ۱۱۲ تلفن کنید.

اگر شاهد وقوع یک جرم هستید یا به کسی صدمه وارد شده یا آتشسوزی شده باید به شماره ۱۱۲ تلفن کنید.



عکس از: کلاس اریکسون

اتومبیل پلیس

نماینده حقوقی پارلمان (JO)

اگر فکر می‌کنید که با شما یا فرد دیگری از سوی یک اداره دولتی یا یک کارمند اشتباه رفتار شده می‌توانید به نماینده حقوقی پارلمان (JO) شکایت کنید.

وظیفه نماینده حقوقی پارلمان (JO) آنست که دادگاهها، ادارات و کارمندان قانون را رعایت کرده و صحیح عمل کنند. نماینده حقوقی پارلمان نمی‌تواند سیاستمداران را مورد بررسی قرار دهد.

اگر نماینده حقوقی پارلمان تشخیص دهد که کارمند مرتکب یک خطای جدی شده است می‌تواند او را دادگاهی کند. ولی این امر خیلی عادی نیست. نماینده حقوقی پارلمان معمولاً یک اظهارنظر صادر می‌کند. ادارات دولتی معمولاً طبق نظر نماینده حقوقی پارلمان عمل می‌کنند.

نماینده حقوقی پارلمان از لحاظ سیاسی مستقل است. کسی که به نماینده حقوقی پارلمان شکایت می‌کند لازم نیست تبعه سوئد باشد.

نماینده حقوقی دولت (JK)

اگر فکر می‌کنید که با شما یا فرد دیگری از سوی یک اداره دولتی یا یک کارمند اشتباه رفتار شده می‌توانید به نماینده حقوقی دولت (JK) نیز شکایت کنید. به همان شیوه ای که (JO) نماینده حقوقی پارلمان است (JK) نیز نماینده حقوقی دولت است.

نماینده حقوقی دولت (JK) باید بر رعایت قانون توسط ادارات دولتی نظارت کند. نماینده حقوقی دولت مسئولیت مسائل مربوط به آزادی انتشارات و بیان را نیز بر عهده دارد.

نماینده حقوقی دولت (JK) همچنین می‌تواند به کسی که با او اشتباه رفتار شده پول، غرامت نیز بپردازد ولی نماینده حقوقی پارلمان (JO) نمی‌تواند چنین کاری کند.



دادگاهها

پارلمان دادگاهها را از طریق وضع قوانین اداره می کند. ولی دادگاهها بیطرف و مستقل از پارلمان، دولت و سایر ادارات دولتی هستند.

کسی که به جرمی متهم شده حق دارد در دادگاه به قضیه او رسیدگی شود. چنین فردی باید تا وقتی که دادگاه تصمیم دیگری نگرفته، بی گناه محسوب شود.

در سوئد سه نوع دادگاه وجود دارد:

- دادگاههای عمومی
- دادگاههای اداری
- دادگاههای ویژه

۱ - دادگاههای عمومی - برای رسیدگی به جرم و اختلاف بین افراد

اولین دادگاهی که مردم برای جرم، اختلاف (دعواها) در خانواده یا سایر اختلافات با آن در تماس قرار می گیرند، دادگاه بدوی (tingsrätt) است. یک پرونده جنحه برای تعیین مجرم در دادگاه رسیدگی می شود. یک پرونده خانوادگی از نوعی است که مثلاً والدین در مورد سرپرستی فرزند با هم به توافق نمی رسند. یک پرونده اختلافی زمانی است که دو یا چند نفر باهم به توافق نمی رسند. دادگاههای بدوی در سراسر کشور وجود دارند.

اگر از تصمیم (حکم) دادگاه بدوی راضی نباشید می توانید به دادگاه استیناف (hovrätten) شکایت کنید. در سوئد شش دادگاه استیناف وجود دارد.

دیوان عالی کشور (Högsta domstolen) آخرین دادگاهی است که می توانید به آن شکایت کنید. اگر از حکم دادگاه استیناف راضی نباشید می توانید به دیوان عالی کشور شکایت کنید. احکام بسیاری در دیوان عالی کشور مورد رسیدگی قرار نمی گیرند. دیوان عالی کشور در استکهلم قرار دارد.

پلیس و دادگاه به شرح زیر به جرم رسیدگی می کنند

جرم وقتی واقع می شود که یک نفر عملی انجام دهد که طبق قانون دارای مجازات باشد. اگر بر شما جرمی واقع شده باید به پلیس شکایت کنید.

پلیس ماجرا را تحقیق می کند. مثلاً بازجوئی می کنند، از محل وقوع جرم بازدید می کنند و یک بررسی فنی انجام می دهند. این مرحله تحقیقات مقدماتی نام دارد. تحقیقات مقدماتی توسط پلیس یا دادستان انجام می شود. اطلاعات مندرج در تحقیقات مقدماتی محرمانه است.

پلیس یا دادستان می توانند تحقیقات مقدماتی را مختومه کنند، یا بعبارت دیگر قطع کنند. ممکن است مثلاً مدارک کافی جرم وجود نداشته باشد.

اگر تحقیقات مقدماتی ادامه یابد دادستان می تواند فرد را برای جرم تحت تعقیب قانونی قرار دهد. یعنی پرونده در دادگاه بدوی (دادگاه) رسیدگی خواهد شد.

وظیفه دادگاه آنست که بررسی کند آیا دادستان می تواند اثبات کند که فردی که محاکمه می شود واقعاً طبق ادعای دادستان مرتکب جرم شده یا نه.

حکم جریمه

اگر جرم کم اهمیت باشد دادستان می تواند بجای ارسال پرونده به دادگاه یک حکم جریمه صادر کند. یعنی دادستان خود شخصاً تصمیم می گیرد که فرد مظنون جریمه پرداخت کند. این امر در صورتی امکان پذیر است که فرد مظنون اقرار کرده باشد. حکم جریمه در جرائم ترافیکی مثلاً وقتی کسی با سرعت غیر مجاز رانندگی کرده باشد، عادی است.

معاضدت قضائی Rättshjälp

معاضدت قضائی یک حمایت دولتی برای فردی است که نمی تواند از طریق دیگری کمک حقوقی دریافت کند. عادی ترین معاضدت قضائی دریافت پول برای وکیل (نماینده حقوقی) در یک دعوی حقوقی است. برای اثبات قضیه و سایر مخارج نیز می توان معاضدت قضائی دریافت کرد. فقط افراد حقیقی می توانند معاضدت قضائی بگیرند، نه انجمنها و شرکتها. معاضدت قضائی می تواند به افرادی که درآمد شان کمتر از ۲۶۰۰۰۰۰ کرون و فاقد بیمه منزل هستند، پرداخت شود.

حق برخورداری از وکیل / نماینده تسخیری

فردی که مظنون به ارتکاب جرم است می تواند وکیل تسخیری داشته باشد. یعنی حتی اگر استطاعت پرداخت ندارد نیز می تواند از کمک یک حقوقدان برخوردار شود.

وکیل تسخیری فقط در اختیار افرادی قرار داده می شود که مظنون به ارتکاب جرائم جدی باشند. جرائم جدی یعنی جرائمی که مجازات آن بیشتر از جریمه یا حکم مشروط باشد. وکیل تسخیری می تواند هم در تحقیقات مقدماتی و هم در دادرسی کمک کند. تعیین وکیل تسخیری برای یک فرد با دادگاه است.

۲ - دادگاههای اداری

دادگاه اداری بررسی می کند که آیا تصمیمات ادارات دولتی با رعایت قانون اتخاذ شده یا نه. دادگاه اداری مثلاً به اختلافات میان افراد و ادارات دولتی رسیدگی می کند. این اختلاف ممکن است با صندوق بیمه، کمون یا کمیته امور اجتماعی باشد. دادگاه اداری همچنین در مواردی که نوجوانان یا معتادان باید تحت درمان و مراقبت اجباری قرار گیرند نیز تصمیم گیری می کند.

اگر از تصمیم دادگاه اداری راضی نیستید می توانید به دادگاه استیناف اداری (kammarrätten) شکایت کنید. در سوئد چهار دادگاه استیناف اداری وجود دارد.

از تصمیم دادگاه استیناف اداری می توان به دیوان عالی اداری کشور (Högsta förvaltningsdomstolen) شکایت کرد. این دادگاه فقط به تصمیماتی رسیدگی می کند که برای دعاوی مشابه در آینده اهمیت داشته باشند.

۳ - دادگاههای ویژه

یک دادگاه ویژه در مورد یک قضیه بخصوص تصمیم گیری می کند. مثلاً دادگاه مهاجرت یک دادگاه ویژه است. دادگاه مهاجرت تصمیمات اداره مهاجرت در پرونده های مربوط به اجازه اقامت و تابعیت را مورد رسیدگی قرار می دهد.

اگر می خواهید از تصمیم اداره مهاجرت شکایت کنید، اعتراضنامه خود را اول به اداره مهاجرت ارسال کنید. اگر اداره مهاجرت تصمیم خود را تغییر ندهد، نامه را به دادگاه مهاجرت می فرستد. سه دادگاه مهاجرت در کشور وجود دارد. این دادگاهها در دادگاههای اداری استکهلم، مالمو و گوتنبرگ قرار دارند.

اعتراض کردن به حکم/ تصمیم

اگر بنظر شما یک اداره، مثلاً اداره خدمات اجتماعی یا صندوق بیمه اشتباه تصمیم گیری کرده می توانید اعتراض کنید. اداره ای که تصمیم را اتخاذ کرده باید برای شما تعریف کند چگونه می توانید اعتراض کنید. این اطلاعات باید در برگه تصمیم وجود داشته باشد.

اعتراض نسبت به تصمیم کمون

اگر می‌خواهید نسبت به یک تصمیم کمون اعتراض کنید باید ظرف سه هفته از تاریخ اتخاذ تصمیم اینکار را بکنید. به دو شیوه می‌توانید اعتراض کنید:

- **بررسی قانونی بودن تصمیم - در صورتیکه تصمیم اشتباه اتخاذ شده باشد**
کمون‌ها در بسیاری از مسائل ساکنان کمون تصمیم‌گیری می‌کنند. کمون باید تصمیمات خود را با رعایت قانون کمونی اتخاذ کند. اگر بنظر شما تصمیم اشتباه اتخاذ شده (یعنی قانون کمونی رعایت نشده) می‌توانید به آن اعتراض کنید.
- **شکایت اداری - در صورتیکه تصمیم غلط باشد**
شکایت اداری اعتراض از سوی یک فرد حقیقی است که بعلت یک تصمیم دچار ناراحتی شده باشد. مثلاً پولی درخواست کرده باشد و با آن مخالفت شده باشد. اگر کمون نخواهد تصمیم خود را تغییر دهد، شکایتنامه را به دادگاه اداری ارسال می‌کند.

اعتراض نسبت به تصمیم صندوق بیمه

وقتی نتوانید کار کنید و درآمد از دست بدهید، بیمه‌های اجتماعی بشما پول خواهد داد. غرامت معلولیت، کمک هزینه دستکاری، وسائل کمکی کار و کمک هزینه مراقبت و نگهداری چند نمونه از پولهایی است که صندوق بیمه پرداخت می‌کند. بیمه‌های اجتماعی را صندوق بیمه پرداخت می‌کند.

اگر بنظر شما تصمیم صندوق بیمه اشتباه است می‌توانید اعتراض کنید. اعتراض باید کتبی بوده و ظرف مدت دو ماه از تاریخ اتخاذ تصمیم انجام شود.

شما اعتراضنامه خود را خطاب به دادگاه اداری بنویسید ولی آنرا به صندوق بیمه ارسال کنید. به صندوق بیمه باید امکان داده شود تصمیم خود را تغییر دهد. اگر صندوق بیمه تصمیم خود را تغییر ندهد نامه شما را به دادگاه اداری ارسال می‌کند. اگر دادگاه اداری هم تصمیم صندوق بیمه را تغییر ندهد می‌توانید به دادگاه استیناف اداری (kammarrätten) شکایت کنید. آخرین مرجعی که می‌توانید به آن اعتراض کنید دیوان عالی اداری کشور (Högsta förvaltningsdomstolen) است.

علنیت و محرمانگی

در سوئد اصل علنیت وجود دارد. اصل علنیت به این مفهوم است که همه می‌توانند اسناد عمومی را نزد ادارات و دوائر دولتی بخوانند. یک سند برگه ای است که حاوی اطلاعات است. سند در اغلب موارد یک کاغذ است، شاید یک نامه یا تصمیم باشد. ممکن است یک ایمیل (پُست الکترونیکی)، یک فیلم یا یک فایل کامپیوتری نیز باشد. اگر یک سند در کمون یا اداره نگهداری شود، تسلیم شود یا در آنجا تنظیم شود، همگانی است. یعنی همه مطالبی که شما خودتان به یک کمون می‌نویسید نیز به اسناد عمومی تبدیل شده و سایرین می‌توانند آنرا بخوانند.

اصل علنیت در قانون اساسی تصریح شده است. علت وجودی این اصل آنست که شهروندان و وسائل ارتباط جمعی بتوانند بدانند در دولت و کمون ها چه می گذرد.

در عین حال برخی اسناد محرمانه هستند (محرمانه شده اند). اینگونه اسناد برای محافظت از مردم، مثلاً اسناد اداره خدمات اجتماعی، محرمانه می شوند. یک قانون ویژه (قانون محرمانگی) وجود دارد که تشریح می کند چه اسنادی یا چه اطلاعاتی محرمانه تلقی می شوند.

اگر شما درخواست کنید که یک سند را ببینید باید در اسرع وقت آن سند را دریافت کنید. برای اینکار لازم نیست خود را معرفی کنید. همچنین لازم نیست علت دیدن سند را توضیح دهید. اگر کمون یا اداره مربوطه نخواهد سند را نشان دهد می توانید شکایت کنید. کمون باید شیوه شکایت را بشما اطلاع دهد.

رشوه دادن و رشوه گرفتن

رشوه هدایائی است که به کارمندان و سیاستمداران داده می شود چون کسی که هدیه را می دهد می خواهد از مزایائی (رانت) برخوردار شود. رشوه می تواند یک شام، سفر یا یک هدیه کادوئی باشد.

در سوئد کارمندان و سیاستمداران حق ندارند رشوه بگیرند. رشوه دادن جرم است. کسی که رشوه قبول کند مرتکب جرم رشوه خواری شده است. کسی که رشوه می دهد به جرم رشوه دادن مجازات می شود. یعنی به هیچ معلمی، درمانگری یا کارمند امور اجتماعی نباید رشوه داد. به نمایندگان شرکتهای کمونی یا اعضای کمیته ها هم نباید رشوه داد.



عکس از: کالرباکس

7 - حفظ تندرستی خود در سوئد فهرست مطالب

تندرستی چیست؟

مواد مخدر، مشروبات الکلی و دخانیات

خدمات بهداشتی و درمانی در سوئد

به کجا باید مراجعه کرد؟

خدمات دندانپزشکی

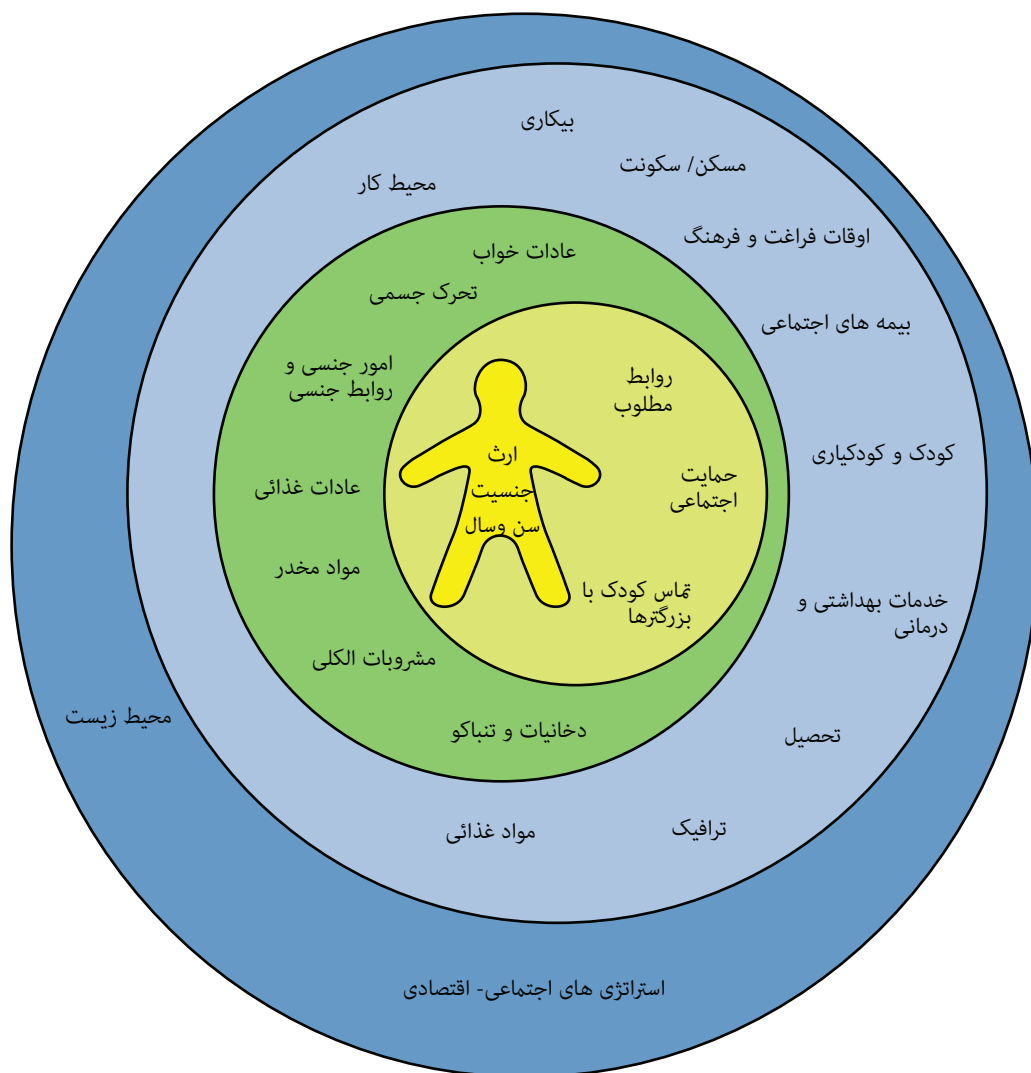
اگر به کمک فوری نیاز دارید

تندرستی چیست؟

تندرستی برای افراد مختلف مفهوم متفاوتی دارد. برای بسیاری تندرستی یعنی سالم بودن و خوبی حال. موارد بسیار زیادی روی تندرستی تأثیر می گذارند. مثلاً تندرستی شما به خوش بودن تان با اطرافیان و اینکه احساس کنید زندگی تان دارای معنی و مفهوم است، بستگی دارد. تندرستی شما تحت تأثیر کارتان، تغذیه، استرس، خواب، سیگار کشیدن، مشروبات الکلی و مواد مخدر نیز می باشد.

جامعه اطراف تان اهمیت زیادی برای تندرستی شما دارد. چگونگی سکونت، نوع کار و شغل و اینکه احساس کنید جزئی از جامعه هستید نیز روی تندرستی شما تأثیر می گذارد.

این تصویر موارد مختلفی را که روی تندرستی تأثیر می گذارند، نشان می دهد. آخرین دایره بیرونی نشان می دهد جهان چگونه روی ما تأثیر می گذارد. دایره بعدی وضعیت‌هایی را نشان می دهد که شما خودتان قادر به تأثیرگذاری بر آنها نیستید. دایره بعدی شیوه زندگی کردن شما را نشان می دهد. نزدیکترین دایره به شما در مورد دوستان و خانواده شماست.



منبع: شورای بهداشتی استان یونشوپینگ



عکس از: کالرباکس

تندرستی عمومی

تندرستی عمومی مربوط به تندرستی همه مردم کشور است. در سوئد دولت و سایر ادارات برای بهبود حال مردم کار می کنند.

انستیتوی دولتی تندرستی همگانی یکی از این ادارات است. بطور مثال انستیتوی دولتی تندرستی همگانی برای ترک دخانیات، تحرک جسمی بیشتر و مشارکت در جامعه کار می کند.

انستیتوی دولتی تندرستی مردم برای بهبود حال مردم سوئد دارای یازده هدف است. این یازده هدف عبارتند از:

- مشارکت و تأثیر گذاری در جامعه.
- رفاه مالی و اجتماعی.
- شرایط امن و مطلوب برای رشد و نمو.
- افزایش تندرستی در محیطهای کاری.
- محیطها و فرآورده های سالم و مطمئن.
- خدمات بهداشتی و درمانی که بیش از پیش باعث بهبود تندرستی شود.
- محافظت مطلوب در برابر سرایت بیماریها.
- تمایلات جنسی ایمن و مطمئن و تندرستی مطلوب تولید مثل.
- افزایش تحرک جسمی.
- عادات غذایی مطلوب و مواد غذایی مطمئن.
- کاهش مصرف دخانیات و مشروبات الکلی، جامعه ای عاری از مواد مخدر و دوپینگ و کاهش تأثیرات قماربازی افراطی.

عادات غذایی مطلوب

آنچه می‌خورید و می‌آشامید اهمیت زیادی برای تندرستی و حال شما دارد. خوب غذا خوردن و تحرک جسمی می‌تواند خطر ابتلاء به بسیاری از بیماریها، مثلاً بیماریهای قلب و عروق، مرض قند، سرطان و ناراحتی روحی را کاهش دهد.

بدن به مواد مختلف نیاز دارد. برای رساندن کلیه موادی که بدن به آن نیاز دارد باید غذاهای متنوع خورد. اگر سر ساعت معین صبحانه، نهار و شام بخورید آسانتر می‌توان مقدار متعادلی را خورد.

پنج راهنمایی در مورد غذا

سازمان مواد غذایی یک اداره دولتی است که با امور مربوط به مواد غذایی سروکار دارد. سازمان مواد غذایی پنج راهنمایی در مورد غذا دارد که برای تندرستی خوب هستند:

- میوه و سبزیجات زیاد بخورید، حدود ۵۰۰ گرم در روز
- با هر وعده غذا نان تیره بخورید.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که دارای تصویر "سوراخ کلید" هستند.
- دفعات بیشتری ماهی بخورید، حدوداً سه مرتبه در هفته.
- برای خوراکی‌های از روغن یا مارگارین مایع استفاده کنید.



عکس از: کالرباکس



سوراخ کلید

روی برخی از مواد غذایی فروشگاهها تصویری شبیه سوراخ کلید وجود دارد. اینگونه مواد غذایی دارای چربی، شکر و نمک کمتر و الیاف گیاهی بیشتری نسبت به مواد غذایی مشابه بدون این علامت هستند.

راهنمایی برای بزرگسالان

بسیاری از بزرگسالان اگر چربی اشباع شده کمتری استفاده کنند حالشان بهتر خواهد بود. چربی اشباع شده در مواد غذایی که از حیوانات و برخی روغن های گرفته شده از گیاهان (روغنهای گیاهی)، مثلاً روغن نارگیل و نخل وجود دارد. چربی اشباع شده در شیر و ماست ترش کرده (fil) چرب، کره، پنیر، فرآورده های گوشتی چرب، خامه، بستنی و شکلات نیز وجود دارد. چربی اشباع شده خطر ابتلاء به بیماریهای قلب و عروق را افزایش می دهد.

چربی اشباع نشده برای بدن خوب است. این چربی می تواند خطر ابتلاء به بیماریهای قلب و عروق را کاهش دهد. چربی اشباع نشده در اغلب روغنهای گیاهی/ نباتی، روغنهای خوراکی شل و مایع، ماهی، آجیل و بادام وجود دارد.

در میوه و سبزیجات بسیاری از موادی که بدن به آنها نیاز دارد، مانند ویتامین ها، مواد معدنی و الیاف گیاهی غذایی وجود دارند. در سبزیجاتی مانند هویج، کلم بروکلی، حبوبات و سیر، الیاف گیاهی وجود دارد.

هر روز خوردن صبحانه و سبزیجات خوب است.

در ماهی و سخت پوستان بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی وجود دارند. ماهی دارای نوعی چربی بنام اُمگا ۳ نیز می باشد. این چربی برای قلب، فشار خون و خون خوب است.

اگر می خواهید وزن کم کنید نباید مقدار زیادی سیب زمینی، برنج، ماکارونی و نان بخورید. باید حتی الامکان از خوردن شکلات و تنقلات، چیپس، شیرینی و کلوچه و شکلات پرهیز کنید.

راهنمایی برای کودکان

کودکان به غذای مغزی در ساعات معین نیاز دارند. در اینصورت خواهند توانست به گونه ای صحیح رُشدو نمو کنند. کودکان باید همان غذای بزرگترها را بخورند.

برای نوزادان شیر مادر (شیر سینه) بهترین غذاست. در شیر مادر حاوی موادی است که نوزاد به آن نیاز دارد. در شیر مادر موادی نیز وجود دارد که کودک را در برابر عفونتها محافظت می کند. در درمانگاه کودکان خود می توانید اطلاعات بیشتری در مورد غذای کودکان دریافت کنید. می توانید در اینترنت نیز مطالبی بخوانید:

<http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Spadbarn/#1>

تحرک جسمی و تمرین

انسان برای خوبی حال خود به تحرک جسمی نیاز دارد. تمرین جسمی خطر ابتلاء به بسیاری از بیماریها، مانند بیماریهای قلب و عروق و برخی از سرطانها را کاهش می دهد. تمرین جسمی باعث خوشحالی بیشتر شما نیز می شود. خواب تان بهتر می شود، استرس را بهتر تحمل خواهید کرد و وزن تان تثبیت می شود. بزرگسالان باید روزی ۳۰ دقیقه تحرک جسمی داشته باشند. لازم نیست برای خوبی حال تان شدیداً تمرین کنید. پیاده روی کافی است.

کودکان بیش از بزرگسالان به تحرک جسمی نیاز دارند. کودکان برای خوبی حال خود به ۶۰ دقیقه تحرک جسمی در روز نیاز دارند.

استرس

بسیاری از انسانها احساس می کنند دچار استرس هستند. این الزاماً خطری ندارد. استرس نیروی فوق العاده ای را ایجاد می کند که ما از عهده وضعیت های دشوار بر آییم. ولی استرس زیاد می تواند برای تندرستی خطرناک باشد. اگر احساس می کنید استرس دارید علت آنرا پیدا کنید. در اینصورت می توانید وضع خود را تغییر دهید.

یکی از علائم استرس بد خوابیدن و احساس غمگینی است. همچنین ممکن است تمرکز حواس نیز دشوار و حافظه خراب شود و مشکلات معده، سردرد یا درد جسمانی بروز کند.

اگر تحرک جسمی داشته باشید، غذای مفید بخورید و به اندازه کافی بخوابید به جسم خود کمک خواهید کرد که از عهده استرس برآید.

خواب

خوب خوابیدن برای خوبی حال شما اهمیت دارد. یک فرد بزرگسال معمولاً به شش تا نه ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. کودکان به خواب بیشتری نیاز دارند.

مشکل خواب عادی است. ممکن است علت آن موارد مختلفی، مثلاً استعمال دخانیات، مشروبات الکلی، خُرخر کردن، بیماری، نگرانی و استرس یا شب دیروقت غذا خوردن باشد.

شاید بتوانید خودتان کاری کنید که بهتر بخوابید. ولی اگر مشکل مدتی طولانی ادامه پیدا کرد خوب است به خدمت درمانی مراجعه کنید.

مواد مخدر، مشروبات الکلی و دخانیات و تنباکو

در سوئد هر نوع مواد مخدر ممنوع است. خرید و فروش و داشتن مواد مخدر برای مصرف شخصی غیرقانونی است. جرم در رابطه مواد مخدر (جرم مواد مخدر) دارای مجازات های شدیدی، اغلب حبس است. ترک اعتیاد توسط خود فرد دشوار است. اغلب افراد برای اینکار به کمک کارکنان خدمات درمانی نیاز دارند.

قات (kat) گیاهی است که از جمله در آفریقا کشت می شود. این گیاه در سوئد مواد مخدر محسوب می شود. فروش یا داشتن قات می تواند منجر به حبس های طولانی مدت و جریمه شود.

کسی که می خواهد در سوئد مشروب الکلی بخرد باید به سن ۲۰ سالگی تمام رسیده باشد. مشروبات الکلی در فروشگاههای انحصار مشروب (Systembolaget) فروخته می شود که در مالکیت دولت سوئد است. نوشابه هایی که دارای کمی الکل هستند، مانند آبجو و سیدر در فروشگاههای مواد غذایی نیز بفروش می رسند. سن فرد برای خرید مشروب الکلی از فروشگاههای مواد غذایی باید ۱۸ سال تمام باشد.

نوشیدن مشروبات الکلی طی مدتهای طولانی می تواند به افسردگی، نگرانی و ناراحتی خواب منجر شود. اگر زیاد مشروب بنوشید خطر اعتیاد به آن وجود دارد. همچنین ممکن است دچار بیماریها و صدمات نیز بشوید. وقتی به خدمات درمانی مراجعه می کنید مهم است که عادات نوشیدن مشروبات الکلی خود را تعریف کنید.

سیگار کشیدن می تواند باعث بسیار از بیماریها و مرگ زودرس انسانها شود. سرطان، بیماریهای ریوی، بیماریهای قلب و عروق و زخم معده چند بیماری ناشی از صدمات دخانیات هستند. اگر در اطاقی باشید که کسی در آن سیگار می کشد شما هم دود را استنشاق می کنید. به این سیگار کشیدن منفعلی گفته می شود و شما هم ممکن است به همان بیماری هائی که آن فرد مبتلا می شود، دچار شوید. چون سیگار کشیدن برای تندرستی ضرر دارد سن فرد برای خریدن سیگار یا تنباکو باید ۱۸ سال باشد.



عکس از: کالرباکس

خدمات بهداشتی و درمانی در سوئد

خدمات درمانی همگانی

خدمات درمانی همگانی خدماتی است که همه مردم می توانند از آن استفاده کنند یا از حق آن برخوردارند. کمون، شورای بهداری استان یا دولت هزینه های درمان همگانی را بر عهده دارند. کمون به سالمندان، معلولان و افرادی که طولانی مدت بیمار هستند کمک می کند.

درمان کردن خود - خود درمانی

بسیاری از بیماری ها و صدمات خفیف را می توانید خودتان رفع کنید. این موارد می تواند سرماخوردگی، تب، آنفلوآنزای معده یا زخمهای کوچک باشند. در این مورد می توانید در کتابی بنام "راهنمای خود درمانی Egenvårdsguiden" مطالب بیشتری بخوانید. این کتاب رایگان بوده و در درمانگاه شما موجود است.

همچنین می توانید به مرکز مشاوره خدمات درمانی تلفن کرده و راهنمایی دریافت کنید. در مرکز مشاوره خدمات درمانی پرستاران کار می کنند. آنها می توانند در صورت نیاز شما را به خدمات درمانی راهنمایی کنند.

مرکز مشاوره خدمات درمانی ۲۴ ساعت شبانه روز باز است. شماره تلفن ۱۱۷۷ می باشد. مرکز مشاوره خدمات درمانی در اینترنت نیز با آدرس www.1177.se وجود دارد. در آنجا اطلاعات بزبانهای مختلف موجود است.

داروخانه

دارو را باید از داروخانه خریداری کرد. برای برخی داروها نسخه دکتر لازم است. کارکنان داروخانه معلومات زیادی در مورد داروها و بیماریها دارند. آنها می توانند به بسیاری از سوالات شما پاسخ دهند. در داروخانه اطلاعات و بروشور در مورد بیماریهای مختلف نیز وجود دارد.

خدمات درمانی خصوصی

بسیاری از شرکتهای خصوصی خدمات درمانی با کمون یا شورای بهداری استان قرارداد دارند. در اینصورت خدمات درمانی بهمان شیوه خدمات درمانی همگانی ارائه می کنند.

درمان اولیه Primärvård

درمان اولیه درمانی است که خارج از بیمارستان، مثلاً در یک درمانگاه ارائه می شود. در بخش درمان اولیه درمانگاهها، درمانگاه مادران، درمانگاه کودکان، فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناس، رواندرمانگر و مطب های جوانان وجود دارند.

اگر بیمار شوید باید در درجه نخست با درمانگاه تماس بگیرید.



عکس از: کالرباکس

تازه واردان نیز برای کنترل تندرستی به درمانگاه مراجعه می کنند. در این کنترل تندرستی با شما گفتگو می شود و به سوالاتی در مورد تندرستی خود پاسخ می دهید. کارکنان درمانی آزمایشهای مختلفی را از شما می گیرند.

در درمانگاه می توان همچنین برای ترک سیگار، کم کردن مصرف مشروبات الکلی یا رفع استرس نیز کمک دریافت کرد.

خدمات ایاب و ذهاب Färdtjänst

کسی که برایش استفاده از وسائل نقلیه همگانی (اتوبوس، قطار، تراموا) دشوار باشد می تواند خدمات ایاب و ذهاب دریافت کند. در اینصورت می توان با تاکسی یا مینی بوس رفت و آمد کرد. تصمیم مربوط به استفاده از خدمات ایاب و ذهاب با کمون است.

دکتر عمومی

پزشکان درمانگاهها در اغلب موارد دکتر عمومی هستند. یعنی بیماران مبتلا به بیماریهای عادی را می پذیرند. دکتر عمومی در زمینه خدمات درمانی پیشگیرانه نیز کار می کند. یعنی می توانند برای جلوگیری از ابتلاء به بیماریها کمک کنند. این می تواند کمک به مردم برای ترک سیگار، کاهش وزن یا کم کردن مصرف مشروبات الکلی باشد.

دکتر عمومی همچنین تشخیص می دهد که شما به درمان تخصصی نیاز دارید. در اینصورت دکتر عمومی یک نامه ویژه (یک معرفی نامه en remiss) برای مطب پزشکان تخصصی ارسال می کند.

پرستاران

در تمام مراکز خدمات درمانی پرستاران کار می کنند. بسیاری از پرستاران دارای تحصیلات فوق العاده در یک زمینه بخصوص، مثلاً روانپزشکی هستند.

کمک پرستاران

کمک پرستاران به همراه پزشکان و پرستاران کار می کنند. آنها مثلاً آزمایش خون می گیرند و زخم را پانسمان می کنند.

فیزیوتراپها و کار- درمانگرها

فیزیوتراپ به افرادی که مشکل حرکتی مثلاً کمردرد دارند، کمک می کند.

کار- درمانگر به افراد بیمار یا دچار صدمه کمک می کند که زندگی روزمره بهتری داشته باشند.

روانشناس ها، روانپزشک ها و مددکارها

یک روانشناس، روانپزشک یا مددکار به افرادی که حال روحی شان، مثلاً بعلت افسردگی یا استرس خوب نیست، کمک می کند.

متخصصان رژیم غذایی Dietister

یک متخصص رژیم غذایی به افراد در انتخاب مواد غذایی و نوشیدنی کمک می کند که از تندرستی بهتری برخوردار شوند.

در مراجعه به خدمات درمانی

در مراجعه به خدمات درمانی و صحبت با مثلاً دکتر یا پرستار، باید خودتان نیازهای خود را مطرح کنید. شما بهتر از هر کس دیگری با مشکلات خود آشنائی دارید. در سوئد معمولاً پزشکان از کتابی بنام فهرست داروئی بیماران (-Patient Fass) استفاده می کنند. این نوعی فرهنگ داروهای مختلف است.

به کجا باید مراجعه کرد؟

اگر شما یا فرزندان تان بیمار شوید باید در درجه نخست به درمانگاه مراجعه کنید. شبها و روزهای تعطیل درمانگاه بسته است. اگر سریعاً به خدمات درمانی نیاز دارید به مطب اورژانس مراجعه کنید. از درمانگاه خود سوال کنید نزدیکترین مطب اورژانس به شما کدام است، یا وبسایت درمانگاه در اینترنت را بخوانید.

درمانگاه انتخاب کنید

افراد بالای ۱۶ سال می توانند برای خود درمانگاه انتخاب کنند. والدین (یا سرپرست کودک) برای کودکان زیر ۱۶ سال درمانگاه انتخاب می کنند.



عکس از: کالریباکس

هر درمانگاهی را که مایل باشید می توانید انتخاب کنید. بسیاری از افراد نزدیکترین درمانگاه به خانه خود را انتخاب می کنند. خودتان می توانید بین درمانگاه همگانی یا خصوصی یکی را انتخاب کنید. برای انتخاب درمانگاه به درمانگاهی که به آن تعلق دارید رجوع کنید. در آنجا برای ثبت نام بشما کمک می کنند. اگر درمانگاه انتخاب نکنید، در نزدیکترین درمانگاه به آدرسی که در آن ثبت احوال شده اید، ثبت نام خواهید شد.

هر زمان که مایل باشید، مثلاً وقتی نقل مکان می کنید، می توانید درمانگاه خود را عوض کنید. اگر می خواهید درمانگاه خود را عوض کنید به درمانگاهی رجوع کنید که مایل هستید به آن متعلق باشید.

بیماری های دارای خطر جانی و صدمات

اگر به بیماری اضطراری یا بیماری با خطر جانی دچار شوید باید به یک بخش اورژانس در یک بیمارستان مراجعه کنید. اگر با اتومبیل یا تاکسی می توانید به بیمارستان بروید به آمبولانس تلفن کنید. برای اینکار به مرکز امداد و نجات (SOS alarm) شماره تلفن ۱۱۲ تلفن کنید.

اگر فرزندتان شدید بیمار است یا صدمه دیده به بخش اورژانس اطفال در بیمارستان مراجعه کنید. اورژانس اطفال کودکان بیمار از نوزاد تا ۱۶ ساله را می پذیرد.

مطب های تخصصی

مطب های تخصصی معمولاً در بیمارستان قرار دارند. در این مطب ها پزشکانی کار می کنند که در مورد برخی از بیماریها، مثلاً بیماریهای روده و معده، معلومات بیشتری دارند. در اغلب موارد دکتر شما در درمانگاه معرفی نام های به مطب تخصصی ارسال می کند. برای مراجعه به مطب تخصصی داشتن معرفی نامه الزامی نیست ولی با داشتن آن مدت انتظار کمتر خواهد شد. اگر معرفی نامه داشته باشید هزینه مراجعه نیز کمتر است.

مطب جوانان

مطبهای جوانان برای دختران و پسرانی است که در مورد امور جنسی، تندرستی و روابط سوالاتی دارند. مطبهای جوانان معمولاً جوانان ۱۳ تا ۲۴ ساله را می پذیرند. مراجعه به مطبهای جوانان رایگان است. در مطبهای جوانان معمولاً ماما، مددکار، روانشناس، کمک پرستار، دکتر زنان و دکتر عمومی کار می کنند.

بیمارستان

بیمارستان دارای مطبها و بخشهای مختلفی است. اگر معرفی نامه برای مراجعه به مطب تخصصی دریافت کرده اید باید به بیمارستان مراجعه کنید. اگر دچار صدمه شدید یا بیماری شوید که به درمان اضطراری نیاز باشد نیز باید به بیمارستان مراجعه کنید. بسیاری از بیمارستانها زایشگاه نیز دارند که برای دنیا آوردن کودک باید به آن مراجعه کنید.

چند نمونه از مطبهای مختلف بیمارستان:

- مطب ارتوپدی: برای مشکلات استخوانبندی یا اندام حرکتی، مثلاً شکستگی استخوان پا.
- مطب داخلی: برای بیماریهای داخلی، مانند ناراحتی های معده و روده.
- مطب جراحی: برای بیماریهایی که به عمل جراحی نیاز دارد.
- مطب زنان: برای بیماریهای زنان، مانند بارداری های دشوار.
- مطب چشم: برای بیماریهای مختلف چشم.
- مطب گوش و حلق و بینی: برای مشکلات گوش، بینی و حلق.
- مطب روانپزشکی: برای مشکلات روانی.

بخش اورژانس

بخش اورژانس در تمام ساعات شبانه روز باز است. در صورت بروز صدمه خطرناک یا بیماری اضطراری یا زمانی که درمانگاه تعطیل است به بخش اورژانس مراجعه کنید. وقتی به مطب اورژانس بیمارستان مراجعه می کنید معمولاً مدت انتظار طولانی است. علت این است که بیمارستان اطلاع ندارد چند بیمار قرار است مراجعه کنند. در بخش اورژانس بیماری که شدیدتر از دیگران مریض است اول تحت درمان قرار می گیرد. از اینرو بهتر است به درمانگاه یا مطب اورژانس مراجعه کنید.

اگر دچار بیماری یا صدمه جدی نیستید بهتر است در ساعاتی که درمانگاه باز است به آن مراجعه کنید.

کودکان و نوجوانان

در شهرهای بزرگ بیمارستان ویژه برای کودکان و نوجوانان وجود دارد. در شهرهای کوچکتر مطب های ویژه کودکان و نوجوانان از نوزاد تا ۱۶ ساله وجود دارد. اگر قرار باشد یک کودک در بیمارستان بستری شود، بخش های ویژه کودکان و نوجوانان وجود دارد.

عدم تندرستی روحی

همه ممکن است دچار عم تندرستی روحی شوند. گاهی اوقات تعریف تمام مشکلات روحی دشوار است. عدم تندرستی روحی اغلب در جسم مشخص می شود. شاید دردهای ماهیچه ای بروز کنند. شاید عرق می کنیم، قلب مان بیش از اندازه سریع می زند، دشواری خواب داریم یا دچار سردرد هستیم.

اگر فکر می کنید دچار ناراحتی روحی هستید با دکتر خود در درمانگاه صحبت کنید. او بشما کمک می کند که یک مددکار یا روانشناس را ملاقات کنید.

در بیمارستانها بخش های اورژانس روانپزشکی نیز برای بزرگسالان، کودکان و نوجوانان (روانپزشکی کودکان و نوجوانان، BUP) وجود دارد. بخش های اورژانس روانپزشکی مانند بخشهای عادی اورژانس شب و روز باز هستند.

تضمین درمان

در سوئد گاهی اوقات افراد باید مدتی طولانی برای درمان انتظار بکشند. از اینرو تضمین درمان وجود دارد. تضمین درمان شامل مقررات مختلفی است که دریافت درمان سریع را آسانتر می کند.

درمان اولیه - اگر سعی کنید با درمانگاه تماس بگیرید بایستی همانروز تماس برقرار شود. تماس یعنی شما یک وقت ملاقات در درمانگاه یا مکالمه تلفنی با یک نفر در درمانگاه دریافت کنید. اگر کارکنان درمانگاه، مثلاً پرستار، تشخیص دهد که شما به ملاقات با دکتر نیاز دارید بایستی بیش از هفت روز منتظر ملاقات با دکتر باشید.

مطب تخصصی - اگر برای مراجعه به متخصص معرفی نامه دریافت کنید نباید بیش از ۹۰ روز منتظر ملاقات با متخصص باشید. همین مقررات برای مراجعه به بخش درمان تخصصی بدون داشتن معرفی نامه نیز صدق می کند.

درمان - وقتی دکتر شما تصمیم گرفت شما تحت درمان قرار بگیرید، مثلاً برای یک عمل جراحی، بایستی بیش از ۹۰ روز منتظر درمان باشید.

تضمین درمان شامل درمان اورژانسی نمی شود. بیماری که دچار بیماری اضطراری است باید در اسرع وقت تحت درمان قرار گیرد.

قانون حفاظت در برابر بیماریهای مُسری Smittskyddslagen

در سوئد یک قانون بنام قانون حفاظت در برابر بیماریهای مُسری وجود دارد. این قانون برای جلوگیری از شیوع بیماریهای مُسری است.

در قانون حفاظت در برابر بیماریهای مُسری فهرستی از حدود ۵۰ بیماری وجود دارد. این بیماری ها مشمول وظیفه گزارش هستند.

یعنی اگر فکر می کنید که به یکی از این بیماریها مبتلا شده اید باید با خدمات درمانی تماس بگیرید (خود را معرفی کنید). شما همچنین باید نام فرد یا افرادی را که ممکن است بیماری را بشما سرایت داده باشند را نیز بگوئید.

برخی از بیماری های مندرج در قانون حفاظت در برابر بیماریهای مُسری از طریق مقاربت جنسی شیوع پیدا می کنند. نمونه این نوع بیماریها اچ.آی.وی، کلامیدیا و سفلیس است.

اگر مبتلا به چنین بیماریهایی باشید، کلیه معاینات، درمان و دارو رایگان است. همچنین بشما کمک می شود که با افرادی که ممکن است بیماری به آنها سرایت کرده باشد نیز تماس بگیرید.

انستیتوی حفاظت در برابر بیماریهای مُسری اداره ای است که در مورد قانون حفاظت در برابر بیماریهای مُسری و بیماریها اطلاع رسانی می کند. در مورد این انستیتو و بیماریها می توانید در اینترنت، www.smittskyddsinstiuet.se مطالب بیشتری بخوانید.

تأمین حداکثر هزینه درمانی Högkostnadsskydd

تأمین حداکثر هزینه درمانی افراد را در برابر هزینه های گزاف درمان و دارو محافظت می کند.

تأمین حداکثر هزینه درمانی یعنی بیمار فقط باید ۱۱۰۰ کرون در سال بابت درمان پرداخت کند. وقتی ۱۱۰۰ کرون را پرداخت کردید، مابقی سال از درمان رایگان برخوردار شده و یک کارت رایگان دریافت خواهید کرد. کارت رایگان ۱۲ ماه از روزی که اولین بار به خدمات درمانی مراجعه کرده اید اعتبار خواهد داشت.

تأمین حداکثر هزینه دارو یعنی اینکه شما فقط ۲۲۰۰ کرون در سال هزینه داروی نسخه ای را پرداخت می کنید. وقتی ۲۲۰۰ کرون را پرداخت کردید، مابقی سال از داروی نسخه ای رایگان برخوردار خواهید شد. زمان را از اولین روزی که دارو خریداری کردید، محاسبه کنید.

ارقام مربوط به سال ۲۰۱۲ هستند.

خدمات دندانپزشکی

در سوئد خدمات دندانپزشکی همگانی و خصوصی وجود دارد. دندانپزشکی همگانی توسط شورای بهداشتی استانی یا ناحیه اداره می شود. به خدمات دندانپزشکی همگانی (Folktandvården) گفته می شود.

در سوئد دندانپزشکان خصوصی بسیاری وجود دارند. مقررات میزان پرداخت بابت خدمات دندانپزشکی متفاوت است. میزان پرداخت به محل زندگی تان و دندانپزشکی که انتخاب کرده اید بستگی دارد.

بخش بزرگی از خدمات دندانپزشکی در سوئد جنبه پیشگیرانه دارد. یعنی شما در فواصل مشخص به دندانپزشکی مراجعه کرده و دندانهای خود را سالم نگه می دارید.

در سوئد کلیه افراد زیر ۲۰ سال از خدمات دندانپزشکی رایگان نزد دندانپزشکی همگانی و خصوصی برخوردارند. همه کودکان و نوجوانان مرتباً برای معاینه، درمان و خدمات دندانپزشکی پیشگیرانه به دندانپزشکی دعوت می شوند. بزرگسالان باید خودشان با دندانپزشکی تماس بگیرند.



عکس از: کالرباکس

حمایت دندانپزشکی

همه افرادی که در سوئد زندگی می کنند از سالی که به سن ۲۰ سالگی تمام می رسند، از حق حمایت دندانپزشکی برخوردارند. این حمایت دندانپزشکی بعضاً کمک هزینه (پول) برای پرداخت ویزیت دندانپزشک و بعضاً تأمین حداکثر هزینه است.

مبلغ کمک هزینه برای افراد ۲۰ تا ۲۹ ساله و بالای ۷۵ سال ۳۳۰ کرون در سال است. مبلغ کمک هزینه برای افراد ۳۰ تا ۷۴ ساله ۱۵۰ کرون در سال است. می توان کمک هزینه دندانپزشکی خود را یک سال ذخیره کرد و سال بعد آنرا استفاده کرد.

تأمین حداکثر هزینه یعنی شما فقط باید بخشی از هزینه را پرداخت کنید. صندوق بیمه مابقی آنرا می پردازد. تأمین حداکثر هزینه دوازده ماه اعتبار دارد. این تأمین در صورتیکه هزینه دندانپزشکی شما بیش از ۳۰۰۰ کرون شود بشما تخفیف می دهد. در اینصورت شما نیمی از هزینه را پرداخت خواهید کرد. اگر درمان شما بیش از ۱۵۰۰۰ کرون باشد شما باید فقط ۱۵ درصد آنرا بپردازید.

ارقام مربوط به سال ۲۰۱۲ هستند.

خدمات دندانپزشکی سالم Frisktandvård

در دندانپزشکی همگانی می توان از خدمات دندانپزشکی با قیمت ثابت استفاده کرد که به آن خدمات دندانپزشکی سالم گفته می شود. شما هر ماه مبلغ ثابتی را می پردازید و سپس بطور رایگان به دندانپزشکی مراجعه می کنید. برای دریافت خدمات دندانپزشکی سالم باید یک قرارداد امضاء کنید. همچنین باید توسط دندانپزشک معاینه شوید تا او تعیین کند خدمات دندانپزشکی سالم شما چقدر هزینه دارد.

اگر رضایت نداشته باشید

اگر از درمان و خدماتی که بشما ارائه شده راضی نیستید با رئیس واحد درمانی مربوطه تماس بگیرید.

اگر هنوز هم ناراضی هستید با کمیته بیماران (patientnämnden) تماس بگیرید. در هر شورای بهداشتی استان یا ناحیه، یک کمیته بیماران وجود دارد. این کمیته می تواند بشما در حل مشکل تان کمک کند.

همچنین می توانید با شورای عالی رفاه و امور اجتماعی (Socialstyrelsen) نیز تماس بگیرید که به شکایات خدمات درمانی رسیدگی می کند.



عکس از: کالرباکس

8 - سالخوردگی در سوئد

فهرست مطالب

سالخورده شدن

حقوق های بازنشستگی

خدمات مراقبت و نگهداری از سالمندان

تدفین

قانون ارث

سالخورده شدن

عمر مردم در سوئد طولانی است. میانگین عمر برای کل جمعیت ۸۱ سال است. برای زنان ۸۳ و برای مردان ۷۹ سال است. ۳۱ درصد از جمعیت سوئد ۵۵ سال و به بالا هستند.

موارد ارثی، محیطی و شیوه زندگی روی چگونگی سالخورده شدن تأثیر می گذارند. غذای مفید خوردن و تحرک جسمی داشتن در سراسر زندگی می تواند برای شما تندرستی بهتری در دوران سالخوردهگی ایجاد کند.

حقوق های بازنشستگی

حقوق بازنشستگی پولی است که در سالخوردهگی و وقتی به کار کردن خاتمه دهید دریافت خواهید کرد. میزان حقوق بازنشستگی متفاوت است و به حقوق قبلی شما، مدت کار کردن و پس انداز شخصی تان بستگی دارد.

حقوق بازنشستگی به سه بخش تقسیم می شود. شما می توانید موارد زیر را دریافت کنید:

- حقوق بازنشستگی همگانی
- حقوق بازنشستگی خدمتی
- حقوق بازنشستگی بابت پس انداز بازنشستگی شخصی

حقوق بازنشستگی همگانی

همه افرادی که در سوئد زندگی و کار کرده اند از حقوق بازنشستگی همگانی برخوردارند. این حقوق دولتی است و توسط اداره حقوق بازنشستگی، www.pensionsmyndigheten.se پرداخت می شود. هر سال که کار یا تحصیل کنید و یا مرخصی والدین داشته باشید برای بازنشستگی خود پول کسب می کنید. حقوق بازنشستگی همگانی دارای سه بخش است: حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد، پس انداز بازنشستگی و بازنشستگی تضمینی.

۱ - حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد

میزان دریافتی شما بابت حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد به پولهائی که قبلاً کسب کرده اید بستگی دارد. هر ساله شما ۱۶ درصد از درآمد یا حقوق خود را بابت حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد پرداخت می کنید.

۲ - پس انداز بازنشستگی

هر ساله ۲/۵ درصد از درآمد یا حقوق خود را بابت پس انداز بازنشستگی می پردازید. این پولها در صندوق های مشاع مختلف سرمایه گذاری می شود. در صندوق های مشاع اوراق بهادار یا سهام وجود دارد که در تملک افراد بسیار و گوناگونی است. شما خودتان صندوق های مشاع سهام برای سرمایه گذاری پول هایتان انتخاب می کنید. وقتی پولهای خود را در یک صندوق مشاع قرار می دهید بخش کوچکی از صندوق را خریداری می کنید. اگر ارزش اوراق بهادار یا سهام صندوق افزایش یابد سهم های مالکان سود بیشتری می دهد. اگر ارزش اوراق بهادار یا سهام صندوق کاهش یابد شما و سایر مالکان پول کمتری دریافت می کنید.

از اینرو میزان پولی که بابت پس انداز بازنشستگی دریافت می کنید به مقدار پول پرداختی و چگونگی رشد اوراق بهادار و سهام صندوق مشاع که پولهایتان را در آن قرار داده اید بستگی دارد.

۳ - بازنشستگی تضمینی

بازنشستگی تضمینی برای افرادی است که فاقد درآمد حاصل از کار بوده یا درآمدشان اندک باشد. برای دریافت بازنشستگی تضمینی کامل باید به مدت حداقل ۴۰ سال در سوئد زندگی کرده باشید. اگر بازنشستگی تضمینی کمتر از ۴۰ سال در سوئد زندگی کرده باشید، حقوق بازنشستگی تضمینی شما کمتر خواهد شد. اگر حقوق بازنشستگی دیگری، مثلاً حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد یا بازنشستگی بیوه داشته باشید نیز حقوق بازنشستگی تضمینی تان کاهش می یابد.

حقوق بازنشستگی بیوه *Änkepension*

زنی که شوهرش فوت کرده باشد می تواند حقوق بازنشستگی بیوه دریافت کند. حقوق بازنشستگی بیوه از اول ژانویه ۱۹۹۰ حذف شده است ولی اگر قبل از تغییر قانون مزدوج بوده باشید امکان دریافت حقوق بازنشستگی بیوه وجود دارد.

حقوق بازنشستگی خدمتی *Tjänstepension*

حقوق بازنشستگی خدمتی بخشی از بازنشستگی شماست که توسط کارفرما پرداخت می شود. اغلب افراد استخدامی از حق حقوق بازنشستگی خدمتی برخوردارند. کسی در تحصیل می کند، بیکار است، در محلی کار می کند که فاقد قرارداد دستجمعی است یا صاحب شرکت و کسب و کار خصوصی است حقوق بازنشستگی خدمتی دریافت نمی کند. شرکتهای بسیاری وجود دارند که حقوق بازنشستگی خدمتی را پرداخت می کنند. این شرکتها با کارفرماهای مختلف قرارداد دارند. حقوق بازنشستگی خدمتی ممکن است به شیوه های مختلفی عمل کند. چگونگی حقوق بازنشستگی خدمتی شما به مواردی که اتحادیه های صنفی و کارفرماها تعیین کرده اند بستگی دارد.



عکس از: کالرباکس

حقوق بازنشستگی خصوصی

شما می توانید خودتان برای بازنشستگی تان پس انداز کنید. می توانید در یک بانک یا بیمه صندوق مشاع نزد یک شرکت بیمه بازنشستگی پس انداز کنید. میزان پس انداز ماهیانه و زمان آغاز پس انداز را خودتان انتخاب می کنید.

حقوق بازنشستگی برای صاحبان شرکت یا کسب و کار خصوصی

اگر صاحب شرکت یا کسب و کار خصوصی هستید هیچگونه حقوق بازنشستگی خدمتی دریافت نمی کنید. شما باید خودتان بابت بازنشستگی تان پول پرداخت کنید که به آن "هزینه سهم خود" گفته می شود. میزان پرداختی شما معادل پولی است که یک کارفرما برای پرسنل خود پرداخت می کند.

دریافت حقوق بازنشستگی چه موقع آغاز می شود؟

تعیین زمان بازنشستگی با خود شماست. اگر دیرتر حقوق بازنشستگی خود را برداشت کنید بعداً هر ماه پول بازنشستگی بیشتری دریافت خواهید کرد. زودترین موعد برداشت حقوق بازنشستگی بر مبنای درآمد و پس انداز بازنشستگی از ۶۱ سالگی است. زودترین موعد برداشت حقوق بازنشستگی تضمینی از ۶۵ سالگی است.

عادی ترین سن بازنشستگی ۶۵ سالگی است ولی حق دارید تا ۶۷ سالگی کار کنید. شما می توانید با توافق کارفرمای خود مدت طولانی تری کار کنید.

میزان برداشت از حقوق بازنشستگی به انتخاب شماست. می توانید هر ماه از ۲۵ تا ۱۰۰ درصد حقوق خود را برداشت کنید. مثلاً می توانید نصف حقوق بازنشستگی خود را برداشت کرده و بطور نیمه وقت به کار کردن ادامه دهید.

حمایت مالی معاش سالمندان Äldreförsörjningsstöd

اگر به سن ۶۵ سالگی تمام رسیده ولی هیچگونه حقوق بازنشستگی نداشته باشید از حق دریافت حمایت مالی معاش سالمندان برخوردار هستید. اگر حقوق بازنشستگی خیلی اندک باشد نیز از حق دریافت حمایت مالی معاش سالمندان برخوردار هستید.

مراقبت و نگهداری از سالمندان Äldreomsorg

در سوئد معمولاً جامعه از سالمندان حمایت و مراقبت می کند. در سایر کشورها بیشتر معمول است که خانواده و خویشاوندان از سالمندان نگهداری می کنند. قوانینی وجود دارد که می گوید سالمندان از حق خدمات و نوع خدماتی که کمون ارائه می کند برخوردارند. شما حق دارید برای گذران زندگی روزمره خود کمک و حمایت دریافت کنید. مهمترین قوانین در این زمینه قانون خدمات اجتماعی و قانون خدمات بهداشتی و درمانی است.

خدمات در منزل Hemtjänst

در دوران سالخوردگی و نیاز به کمک با کمون خود تماس بگیرید. کمون می تواند بشما مراقبت و خدمات ارائه کند تا شما بتوانید در منزل خود به زندگی ادامه دهید. این خدمات در منزل نامیده می شود.

کارکنان خدمات در منزل بشما مثلاً در نظافت، خرید مواد غذایی، مرتب کردن تختخواب، دوش گرفتن و تراشیدن ریش کمک می کنند. می توانید عصرها و شبها نیز کمک دریافت کنید. اگر دچار بیماری یا صدمه ای باشید پرستار برای پانسمان یا کمک برای مصرف دارو بخانه شما می آید.

در بسیاری از کمونها کارکنانی نیز وجود دارند که برای تعمیرات مختصر به افراد کمک می کنند. گاهی اوقات به این خدمات تعمیراتی گفته می شود. کارکنان خدمات تعمیراتی می توانند مثلاً تابلو نصب کرده یا پرده ها را عوض کنند.

خانه سالمندان Äldreboende

اگر نمی توانید در خانه خود زندگی کنید، خانه سالمندان وجود دارد. اینها مسکن هائی هستند که سالمندان در آنجا می توانند مراقبت و خدمات دریافت کنند. در خانه سالمندان طی تمام مدت شبانه روز کارکنانی حضور دارند. خانه سالمندان در اغلب موارد آپارتمان کوچکی است که دارای یک اتاق خواب، یک اتاق نشیمن و دوش و توالت است. اغلب یک اتاق نشیمن بزرگ در بیرون از آپارتمان وجود دارد که چندین نفر در ساختمان از آن استفاده می کنند. گاهی اوقات نیز یک آشپزخانه وجود دارد که همگی مشترکاً از آن استفاده می کنند.

اگر به جا در خانه سالمندان نیاز دارید باید یک کارمند مسئول کمک و حمایت (biståndshandläggare) یک تحقیقات انجام دهد. سپس آن کارمند تصمیم می گیرد که یک آپارتمان در خانه سالمندان بشما داده شود. کسی که بیشترین مراقبت و خدمات نیاز داشته باشد اول جا دریافت می کند.



خدمات درمانی در منزل

تدفین

وقتی کسی در سوئد فوت می کند و باید دفن شود معمولاً خویشاوندان و دوستان نزدیک او در مراسم خاکسپاری او شرکت می کنند. مراسم تدفین اغلب در کلیسا انجام می شود. معمول است که خواست متوفی در مورد چگونگی دفن او توجه می شود. خواست متوفی ممکن است در یک وصیتنامه نوشته شده باشد یا قبلاً تعریف کرده باشد که میل دارد مراسم تدفینش چگونه برگزار شود.

در صورت وقوع فوت

وقتی کسی فوت می کند معمولاً خویشاوندان او با یک کشیش، خاخام یا امام تماس می گیرند. ممکن است همچنین خوب باشد که با اداره قبرستانها و آژانس کفن و دفن هم تماس گرفته شود.

هیچگونه مقرراتی برای برگزاری مراسم کفن و دفن وجود ندارد. ولی اگر قرار باشد جسد در تابوت قرار داده شود، مقرراتی وجود دارد.

همچنین برای سوزاندن جسد و انتشار خاکستر آن روی زمین نیز مقرراتی وجود دارد. سوزاندن جسد از طریق قراردادن جسد و تابوت در یک کوره جسدسوزی انجام می شود. در این کوره جسد و تابوت به خاکستر تبدیل می شوند. سپس معمولاً خاکستر در یک محل قبر دفن می شود. خاکستر را می توان در محل خصوصی در قبرستان نیز پخش کرد که به آن بنای یادبود (minneslund) می گویند. اگر کسی بخواهد خاکستر را مثلاً به دریا بریزد باید از استانداری مجوز دریافت کند.

کلیسای سوئد مسئولیت قبرستانها را در سوئد صرفنظر از دین متوفی، برعهده دارد. در وبسایت کلیسای سوئد می توانید اطلاعات مربوط به قبرستانها و گورستانهای محل سکونت خود را پیدا کنید www.svenskakyrkan.se.

تدفین کلیسایی

در سوئد حدود ۸۳ درصد از متوفیان مایل هستند در کلیسا مراسم برگزار شود. در اینصورت یک کشیش مراسم تدفین را اجرا می کند. برای برگزاری مراسم تدفین کلیسایی فرد باید عضو کلیسای سوئد باشد. مراسم تدفین کلیسایی برای همه افرادی که عضو کلیسای سوئد هستند رایگان است. مراسم تدفین کلیسایی می تواند در کلیسای آزاد، کلیسای کاتولیک یا ارتودوکس نیز انجام شود.

تدفین اداری

همه در سوئد یک هزینه تدفین از طریق مالیات پرداخت می کنند. این هزینه حق استفاده از یک مکان را برای مراسم تدفین، مثلاً در یک نمازخانه را ایجاد می کند. این هزینه همچنین حق حمل تابوت از آن مکان به قبرستان را نیز ایجاد می کند.

یک مراسم تدفین اداری مراسمی است که فاقد بخشهای مذهبی است. از اینرو مراسم تدفین اداری در کلیسا انجام نمی شود. این مراسم ممکن است در یک نمازخانه در قبرستان، در یک باغ یا شاید در طبیعت انجام شود. یک نفر کارمند مراسم تدفین اداری را اجرا می کند.



عکس از: ماریا نوبل

قانون ارث

وقتی کسی فوت می کند قانون تعیین می کند چه کسی از متوفی پول یا اشیاء ارث ببرد.

تنظیم سیاهه ماترک

وقتی کسی فوت می کند باید فهرستی از مایملک او تنظیم شود. به اینکار تنظیم سیاهه ماترک گفته می شود. تنظیم سیاهه ماترک باید سه ماه بعد از وقوع فوت آماده شود. اگر پدر یا مادری فوت کند و فرزند زیر ۱۸ سال داشته باشد باید فرزند از کمک یک قیم برخوردار شود. قیم کسی است که از حق و حقوق کودک حراست می کند.

مایملک متوفی

مایملک متوفی عبارت است از پول و کلیه دارائی هائی که از متوفی بجا مانده است. خویشاوندانی که قرار است از متوفی ارث ببرند مشترکاً مالک مایملک متوفی هستند.

تقسیم اموال زوجین و ارث

اگر متوفی مزدوج بوده و همراه با همسرش دارائی داشته اول باید دارائی بین زوجین تقسیم شود که به آن تقسیم اموال زوجین گفته می شود. وقتی تقسیم اموال زوجین انجام شد می توان ارث را تقسیم کرد.

ارث

اگر متوفی مزدوج بوده کلیه دارائی او را همسرش به ارث می برد. فرزندان آنها بعد از فوت همسر بازمانده، ارثی می برند. طی این مدت همسر بازمانده حق تصرف کامل در دارائی را دارد.

اگر متوفی با فرد دیگری فرزند داشته باشد آن فرزندان بلافاصله ارث می برند. آنها همچنین می توانند تا فوت همسر بازمانده صبر کنند و بعداً ارث خود را دریافت کنند.

اگر متوفی مزدوج نبوده باشد فرزندان او کل دارائی او را به ارث می برند. اگر فرزندی وجود نداشته باشد، والدین یا خواهر/ برادر متوفی ارث می برند.

همزی Sambo

افرادی که بدون ازدواج باهم زندگی می کنند (همزی) از یکدیگر ارث نمی برند. اگر دو نفر که همزی هستند بخواهند از یکدیگر ارث ببرند باید وصیتنامه تنظیم کنند.

وصیتنامه Testamente

وصیتنامه یک سند حقوقی است. تنظیم کننده وصیتنامه خود تصمیم میگیرد چه کسی چه چیزی را ارث ببرد. ولی استثناء نیز وجود دارد. یک وارث درجه اول (فرزندان متوفی، نوه ها یا نبیره ها) همواره می توانند سهم قانونی ارث خود را طلب کنند. تنظیم وصیتنامه مستلزم رعایت مقررات است. مثلاً وصیتنامه باید کتبی باشد. دو نفر شاهد باید آنرا امضاء کرده باشند. از اینرو بهتر است قبل از تنظیم وصیتنامه با یک حقوقدان مشورت نمود.

سهم قانونی ارث Laglott

سهم قانونی ارث بخشی از ارث است که نمی توان از طریق وصیتنامه آنرا حذف کرد. سهم قانونی ارث معادل از نیمی از سهم عادی ارث است. مثلاً یک فرزند حق دارد سهم قانونی ارث خود را دریافت کند حتی اگر متوفی در وصیتنامه قید کرده باشد که مایملک باید به دیگری داده شود.

این کتاب برای تازه واردان در سوئد نوشته شده است.

این کتاب برای تازه واردان در سوئد نوشته شده است.

این کتاب در باره ی جامعه سوئد است.

در این کتاب اطلاعاتی در باره ی مثلاً ادارات و دوائر دولتی سوئد، قوانین و مقررات، کار و تحصیل، تندرستی و خدمات درمانی و مسائل مربوط به کودک و خانواده وجود دارد.



Göteborgs
Stad



LÄNSSTYRELSEN
VÄSTRA GÖTALANDS LÄN