

به نام خدا

به سفارش گل‌های کوچک...

گل‌های کوچک بهاری، دست به آسمان برداشتند و چنین گفتند؛
خدایا، می‌دانیم که عمرمان کوتاه است و برای دیدن
چهار فصل زندگی کفاف نمی‌کند، اما خیلی دلمان
می‌خواهد خاطره‌ی مادر ذهن زندگان باقی بماند.
خدا دعایشان را شنید و باد را فرستاد؛
لبخند گل‌ها، به لب‌های کودکان رسید.
گلبرگ‌ها، پیراهن پروانه‌ها شدند.
و بوی گل‌ها، رفت و رفت و رفت تا رسید به روسری
مادر... و مادر روسری‌اش را انداخت روی بند رخت...
و باغ از بوی خوش زندگی و زیبایی سرشار شد.



همدم



فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره سی و یکم | بهار ۱۳۹۸

صاحب امتیاز:

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت

مسوول شورای سیاست گذاری: جعفر شیرازی‌نیا

سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین

هیئت تحریریه: صدیقه بختیاری شهری، عباسعلی سپاهی‌یونسی

جمشید قشنگ، دکتر عباسعلی صحافیان، مریم همایونی، محمد رحیمی

محبوبه سادات مشرف، محبوبه محمدنیا، آذر اسپهبدی، واحد مددکاری

همدم واحد روانشناسی همدم

مترجم: مریم توفیقی، رویا صالحی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

تصویرگران: نگین حسین‌زاده، فرزانه رئیس‌الساداتی

عکس: فرامرز عامل بردبار، فرشته کاملان، سعید احمدی، اکرم ابراهیمی

سمیرا غفاریان قالیباف، اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی

لیتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکتر (مشارکتی)

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



عکس جلد: اکرم ابراهیمی
عکس پشت جلد: فرامرز عامل بردبار

| | |
|----|---|
| ۳ | سخن مدیر مسوول |
| ۴ | یادداشت سردبیر |
| ۵ | بهارانه |
| ۶ | زندگی دختران این خانه |
| ۸ | معرفی بخش های موسسه |
| ۱۰ | هنر پیشه |
| ۱۲ | نگاهی به خانه‌ی همسایه |
| ۱۴ | یک نفس زندگی / همه برنده باشیم |
| ۱۵ | خبرهای خوب این خانه |
| ۲۴ | بهار در شعر شاعران جهان |
| ۲۵ | مادر، خود عید بود.... |
| ۲۶ | چند لحظه از زندگی دکتر شیخ |
| ۳۷ | یک نفس زندگی / همین قدر می توانستم |
| ۳۸ | همدردی |
| ۳۹ | چند لحظه علمی و آموزشی |
| ۴۰ | آیا باید رمز موبایل همسرمان را بدانیم؟ |
| ۴۱ | رابطه‌ی میان مصرف فست‌فود و ابتلا به آلزایمر (دمانس مغزی) |
| ۴۲ | چند تمرین ورزش در آب یا آب درمانی |
| ۴۴ | ارتباط بین فردی با بهزیستی روانشناختی |
| ۴۶ | معرفی فیلم |
| ۴۸ | معرفی کتاب |
| ۵۰ | جدول همدم؛ شماره‌ی ۶ |
| ۵۲ | معرفی کوتاه مؤسسه |
| ۵۵ | A Status Report of Fatholmubin- Hamdam |

عید می آید، اگر تو بیایی...

• دکتر زهرا حجت

در عین حال، همانطور که قبلا هم گفته و نوشته‌ام، حقیقت این است که بچه‌های همدم، عموما از رسیدن نوروز خیلی راضی نیستند. چرا؟ چون نوروز، هر قدر برای شما شور و شیرینی به همراه دارد، برای موسسه با خود سکوت می آورد؛ خواه‌وناخواه، جمعی از همکاران و مربیان، چند روزی به تعطیلات می روند و تعداد کمی از بچه‌ها هم همراه خانواده‌ای که دارند، سفری می روند یا سری به اقوام و آشنایان می زنند و به این ترتیب، نوروز برای بخشی از همدمی‌ها معنی و مفهوم پیدا می کند. اما عمده‌ی دختران همدم، خانواده‌ای ندارند که دلشان به لبخند و تبریک و لباس عیدانه و شیرینی و گل‌های اهدایی و سبزه‌ی نوروزی، خوش شود. تمام سهم آنها از تمام عید نوروز، پنجره‌ای است که رو به شهر باز می شود، روبه کوچه و خیابان، رو به مردم نیکوکار، رو به گامهایی که شاید شما را به دیدارشان بیاورد. سهم بچه‌های همدم از نوروز و شکوفه‌های رنگارنگ، صدای باز شدن درهای این خیریه است در حالی که شما دارید دستگیره را می چرخانید و همراه نسیم دلپذیر محبت، با دسته گل باشکوه لبخندتان، وارد فضای همدم می شوید. فقط همین. برای بیشتر دختران همدم، عیدنوروز به این خانه نمی آید، مگر اینکه شما هم با بهار بیایید...

یکسال دیگر هم گذشت و به همین راحتی، سال ۹۷ به نوروز ۹۸ پیوند خورد. نوروزتان مبارک یاران همدمی.

آرزوی قلبی ما این است که سال نو، سال بهتری باشد برای شما و همدم و همه‌ی مردم ایران.

اجازه بدهید بر خلاف عادت این روزهای مردم کوچه و بازار، بگوییم که ما سال خوبی گذرانیدیم...

بله، حق باشماست؛ گرانی و تورم اثراتش را نشان داد و همدم در تامین داروها و پوشاک و دیگر مخارج دختران خود، به مضیقه افتاد... در طول سال ۹۷، نوسانات ارزی و مشکلات بازار، نبض همدم را چندین بار تئد و کئد کرد و ما هم مثل بسیاری از شما، حسابی نگران شدیم. حتی بعضی از خیرین عزیز موسسه، تحت تاثیر شرایط ناخواسته‌ی اقتصادی، گاهی دست و دلشان لرزید و دست یاری ما را کمی با تردید گرفتند. گاهی نگران شدیم که نکنند زیر سنگینی بار تامین هزینه‌های روزافزون، نفسمان بگیرد و از پا بیفتیم... اما، با همه‌ی اینها ایستادیم و ایام دشوار را به امید روزهای بهاری و امید به نیکوکاری شما، گذرانیدیم و خدا را شکر، دوباره زمستان را به نوروز رساندیم. پس، وقتی خدا و خیرینی هستند که می شود به آنها تکیه کرد، چرا نگران و ناراضی باشیم؟



هر گل یک نماینده‌ی بهار است...

• علیرضا سپاهی لایین

رویه‌ی نامطلوبی در عملکرد بسیاری از ما هست که معمولاً انجام کار درست را مشروط به رفتار درست دیگران می‌کنیم و همواره اشتباهات دیگران، بهانه‌ای برای نادرستی رفتار ما می‌شود. در این رویکرد غیرفرهنگی و غیراخلاقی، ما خودمان را به دست قضا و قدر می‌سپاریم و هر چه دلمان خواست، بی توجه به نتایجش می‌کنیم. و اگر کسی بپرسد: چرا بد می‌کنی؟ یا لاقیدی و بی توجهی پاسخ می‌دهیم: وقتی دیگران رفتارشان درست نیست، چرا رفتار من درست باشد؟ پشتوانه‌ی ضدفرهنگی چنین رویه‌ی نادرستی، باور غلط و مخربی است که می‌گوید: یک دست، صدا ندارد یا با یک گل بهار نمی‌شود! بنابر همین، خیلی راحت شانه بالا می‌اندازیم می‌گوییم: با عملکرد درست من تنها که چیزی درست نمی‌شود، پس همان بهتر که همه چیز را به حال خودش رها کنیم. به گمان این بنده، همچنان که آموزه‌های علمی و دینی هم به ما مکرراً گوشزد کرده‌اند، هر چه در حال وقوع باشد و شرایط اخلاقی و اجتماعی به هر سمتی برود، هیچ چیز مسئولیت یکایک ما را نمی‌کند. از این گذشته، چرا همیشه منتظریم تا کار نیک و رفتار درست از دیگران آغاز شود؟ چرا خودمان نخستین نفر نباشیم؟ چرا ولو برای یک بار، شروع خوبی‌ها و تغییر رفتارهای اشتباه، از خود ما نباشد؟

دوستان همدل همدمی!

حقیقت این است که؛ بد بودن احتمالی دیگران، هرگز نمی‌تواند دلیل و مجوز بد شدن ما باشد. هر چه از جامعه انتظار داریم و گلايه‌هایی که احتمالاً داریم، دلیلش را اول باید در خودمان بجوییم. باید ببینیم آیا ما خود متعهد و متخلق به حسناتی هستیم که از دیگران انتظار داریم یا نه؟ ما، همواره باید به خیر و خوبی و صلاح جمعی بیندیشیم و در این راه هیچ مسامحه و لاقیدی و خطایی را برای خود و دیگران، روا ندانیم. اشکال ندارد اگر بعضاً دیگرانی باشند که دچار سوء تفاهم شده باشند اما فصلهای آینده نشان می‌دهد که رفتار درست، همیشه نتایج درست خواهد داشت. نیکوکاری، خیرخواهی و رفتارهای درست انسانی مثل تخم گلی است که در زمین نهانش می‌کنیم. این دانه‌ی نهان شده زیر خاک فروردین، در تابستان بوته‌ی گلی خوشبو خواهد شد. ثمر خواهد داد و بسیاری را به تحسین و تشکر و خواهد داشت. نوروزتان مبارک. بهارتان سرشار از نهالهای امیدی که می‌کارید و بارانهای لطیف شادی که بر آن می‌بارید. یادمان باشد، گل‌هایی که می‌کاریم، جدای از بزرگ و کوچک بودنشان، هر کدام نماینده‌ی کاملی از بهار بزرگ اند.

• مولانا جلال الدین

سال تو خوش

ای نو بهار عاشقان داری خبر از یار ما
ای از تو آبستن چمن وای از تو خندان باغها

ای بادهای خوش نفس عشاق را فریادرس
ای پاکتر از جان و جا آخر کجا بودی کجا

ای فتنه روم و حبش حیران شدم کاین بوی خوش
پیراهن یوسف بود یا خود روان مصطفی

ای جویبار راستی از جوی یار ماستی
بر سینه‌ها سیناستی بر جان‌هایی جان فزا

ای قیل وای قال تو خوش وای جمله اشکال تو خوش
ماه تو خوش سال تو خوش ای سال و مه چاکر تو را

• انوری

نوبهار تو

مکن ای دل که عشق کار تو نیست
بار خود را ببر که بار تو نیست

مردی از عشق و در غم دگری
گرچه این هم به اختیار تو نیست

دیده راز تو فاش کرد از آنک
دیده در عشق رازدار تو نیست

نوبهار آمد و جهان بشکفت
زان ترا چه چو نوبهار تو نیست

ای نو بهار عاشقان
داری خبر از یار ما؟

• رودکی

آمد بهار خرم

آمد بهار خرم با رنگ و بوی طیب
با صد هزار زینت و آرایش عجیب

لاله میان کشت، در خشد همی ز دور
چون پنجه عروس به حنا شده خضیب

بلبل همی بخواند اندر شاخسار بید
سار از درخت سرو، مر او را شده مجیب

• ابوسعید ابوالخیر

نوروز شد

نوروز شد و جهان بر آورد نفس
حاصل ز بهار عمر ما را غم و بس

از قافله بهار نامد آواز
تا لاله به باغ سر نگون ساخت جرس





ساعتی با زهرا و عروسک‌های متفاوتش

● سپهر یونسی

من عروسک دارم

بعد از مطالعه پرونده، زهرا از راه می‌رسد. با کمک یکی از مربیان می‌نشیند و روبروی من. با این که می‌دانستم خوب نمی‌تواند حرف بزند و منظورش را برساند اما دوست داشتم او را از نزدیک ببینم مخصوصاً در کنار عروسک هایش. زهرا می‌نشیند و لبخند می‌زند و با ادبانی که خاص خودش است می‌گوید: «عروسک می‌خواهی؟ من عروسک دارم.» می‌پرسم: «زهرا خانم تا حالا چند عروسک ساخته‌ای؟» و او جواب می‌دهد تا حالا دو تا قرمز و آبی. «می‌دانم که او تعدادی زیادی عروسک ساخته است اما چون شمردن بلد نیست جواب می‌دهد دو عروسک. و در ادامه جوابش این را هم اضافه می‌کند که: «عروسک می‌خری؟ من عروسک دارم.» بین هر جمله‌ای که می‌گوید زمین را نگاه می‌کند و بعد هم لبخندی می‌زند. بعضی چیزها را که می‌پرسم خانم حمیدی کمک می‌کند تا متوجه جواب بشوم، مخصوصاً وقتی نام دوستانش را می‌گوید و باز هم می‌خندد و یا وقتی نام پدر و مادرش را می‌گوید. زهرا متولد ۱۳۴۱ است یعنی ۵۶ سال سن دارد اما وقتی او را ببینید، احساس می‌کنید با دختر بچه‌ای معصوم روبرو شده‌اید. از این که کنار او هستید حس خوشایندی دارید. خوشحال می‌شوید که او مثل آدم بزرگ‌ها نه نامهربانی بلد است و نه دوز و کلک‌هایی را یاد گرفته است که ما بزرگ‌ترها فراوان یاد داریم. برای همین ناگهان در بین صحبت با من روسری‌اش را نشانم می‌دهد و می‌گوید: «قشنگ است.» بعد از چند دقیقه حرف زدن با زهرا، با او به کلاسش می‌رویم. او درس نخوانده است اما وقتی می‌پرسم مدرسه هم رفته‌ای می‌گوید: «مدرسه رفتم.» و می‌دانم منظور او از مدرسه همان کارگاهی است که او در آن کنار دیگر دخترها برای خودش عروسک می‌سازد.

قبل از این که خودش را ببینیم، عروسک هایش را دیده بودم. شاید خودش را در رفت و آمدهایم به همدم و در بین فرشته‌های همدم دیده بودم اما چهره‌اش در ذهنم نمانده بود. نمی‌دانم تصویر یکی از عروسک‌هایش را دست کدام دوست دیده بودم اما یادم هست تعجب کرده بودم از عروسک زیبا و متفاوتی که ساخته بود. حالا صبح پنجشنبه‌ای از روزهای آخر سال و بهمن‌ماه است. آفتاب کم‌رنگ‌تر از همیشه در حال تابیدن است. من در اتاق مددکاری نشسته‌ام. خانم حمیدی «مددکار» می‌آید و گشتی بین پرونده‌هایی می‌زند که هر کدام برای خود حکایت و ماجرای دارد تا برسد به پرونده زهرا که امروز نوبت معرفی کردن او است. پرونده‌ای را به دستم می‌دهند و من دقیقاً در پرونده غرق می‌شوم. می‌گردم و می‌خوانم از تولد زهرا در یکی از روستاهای خراسان تا وقتی که او به مرکز آمد. از این می‌خوانم که او متولد ۱۳۴۱ است. عقب ماندگی ذهنی دارد و با این حال می‌تواند صحبت کند و می‌تواند برخی کارهایش را خودش انجام بدهد. زهرا حدود ۲۰ سال می‌شود که یکی از اهالی همدم شده است. تا پیش از آمدن به همدم با مادرش زندگی می‌کرده اما با توجه به وضعیت جسمی مادر و بیماری قلبی او به بهزیستی سپرده شده است. بعد هم به موسسه توان‌بخشی همدم آمده تا فصل تازه‌ای در زندگی او آغاز بشود.

عروسک‌هایی بر دیوار

توی اتاقی که زهرا عروسک‌هایش را می‌سازد، تعداد زیادی گلدان وجود دارد که فضا را دوست داشتنی‌تر کرده است. آفتاب ظهر بهمن‌ماه، همچنان از پنجره خودش را به کلاس می‌تاباند. توی سبدهی کوچک نخ‌های کاموا برای کار زهرا آماده است. نخ‌هایی که بخشی از آنها همین نخ‌های دورریختنی است که برای کارهای دیگر استفاده شده‌اند و هنوز می‌توانند برای زهرا بهانه‌ای باشند برای درست کردن یک عروسک متفاوت. روبروی سبد نخ‌ها عروسک‌های ساخته شده به وسیله او دیوار آویزان شده‌اند. اندازه و شکل‌های متفاوتی دارند و زهرا با حس و حال خاصی به آنها اشاره می‌کند و می‌گوید: «عروسک‌های من. می‌خواهی بخری؟ قشنگن.»

عروسک‌ها را تماشا می‌کنم و از دیدن تک‌تک آنها لذت می‌برم. هر کدام هم حس و حال خاص خودش را دارد. از نخ و پارچه‌های دورریختنی ساخته شده‌اند، رنگ به رنگ‌اند، قرمز، سفید، سبز، آبی و خلاصه هر کدام یا از یک رنگ یا از چند رنگ و همه در عین سادگی. گویی کودکی تازه دست به ساخت عروسک زده است اما با این که در شروع راه است ساخته‌هایش حال و هوای مخصوص دارد و همین کارهایش را جذاب می‌کند. به عروسک‌ها که نگاه می‌کنم با خودم فکر می‌کنم یعنی وقتی زهرا هر کدام از این عروسک‌ها را می‌ساخت در ذهنش چه می‌گذشت و به چه فکر می‌کرد؟ به این فکر می‌کنم اصلا چه باعث شده که زهرا به فکر ساختن عروسک بیفتد و این شکل‌ها را چگونه خلق می‌کند؟ بعد از دقایقی ماندن در کارگاه بچه‌ها از آن جابجایی می‌آیم. زهرا هم تا اتمام مددکاری با ما می‌آید. نکته جالب این است که لحظه‌ی خروج، کنار در کارگاه تکه کوچکی پارچه آبی می‌بیند. زود خم می‌شود و آن را بر می‌دارد. کمی به پارچه نگاه می‌کند و آن

وقت همان طور که نگاهش به پایین است، می‌گوید: «پارچه برای عروسک خوبه.» این را می‌گوید و لبخند می‌زند. فکر می‌کنم حتما در ذهنش دارد عروسکی جدید می‌سازد تا وقتی کسی به کارگاه و یا به قول زهرا مدرسه می‌آید، با ذوق و شوق آنها را نشان بدهد.

اگر زهرا در خانه می‌ماند...

از زهرا و مربی‌اش خدا حافظی می‌کنم. فرصتی می‌شود تا به اتفاقی که برای زهرا افتاده است بیشتر فکر کنم. او می‌توانست الان در خانه‌اش باشد. با توجه به سن و سال بالای او و سن و سال بالای مادرش، حتما اگر زهرا با او زندگی می‌کرد و با این خرج و مخارج بالایی که بر هر خانواده تحمیل شده است، حتما او کلی مشکلات می‌داشت. اما حالا او یکی از دختران همدم است. نمی‌گویم دور بودن از خانواده خوب است. همه‌ی بچه‌هایی که به بهزیستی سپرده شده‌اند و در مراکزی مانند همدم نگهداری می‌شوند، مثل من و شما دل دارند، گاهی دلشان برای همان خانواده بهم ریخته‌ای که دارند تنگ می‌شود اما ماندن در جایی مثل همدم فرصتی می‌شود برای این که بعضی از دختران و پسران چیزهای فراوانی یاد بگیرند. اتفاقی که اگر در خانه مانده بودند، احتمالا رخ نمی‌داد. بارها کارگاه قلمزنی، گلسازی سرود و گلیم بافی دختران همدم را دیده‌ام. دیده‌ام چگونه به آنها هنری را می‌آموزند تا بتوانند روزهایشان را پر بار کنند نه این که صبح را به شب برسانند و شب را به صبح در حالی که کاری انجام نداده‌اند. دیده‌ام که چگونه حاصل آموزش عکاسی به تعدادی از دختران، نمایشگاه عکس می‌شود و چگونه آموزش تئاتر و سرود به آنها، باعث درخشش نام همدم در برنامه‌ها و رویدادهای هنری آن هم در سطح کشور می‌شود و این نعمت کمی نیست.



دقایق همدمی با همکاران بخش حسابداری موسسه



حساب همدم، سواست...

عباسعلی سپاهی یونسی

با "یک حبه قند" به همدم آمدم

اول سراغ تکتم تقی زاده می‌روم. او لیسانس حسابداری اش را از دانشگاه آزاد دریافت کرده و حسابدار موسسه است. خودش درباره‌ی این که چگونه وارد همدم شد و قبل از آن کجا مشغول به کار بود، می‌گوید: «قبل از این که عضو خانواده‌ی همدم بشوم، من با شرکت حسابرسی فراز مشاور همکاری می‌کردم تا این که آقای صادقی من را برای کار در بخش حسابداری موسسه‌ی همدم انتخاب کردند و همکاری من از آنجا شروع شد.»

از تقی زاده می‌پرسم قبل از این که عضوی از این خانواده بشوید چه قدر با همدم آشنا بودید و آیا با همدم ارتباط داشتید؟ در پاسخ می‌گوید: «یادم هست زمانی که آقای علی ناصری در همدم مشغول کار بودند، یک روز از ایشان شنیدم که فیلم "یه حبه قند" با حضور استاد کیانیان و خانم نگار جواهریان اکران می‌شود. من هم مثل خیلی‌ها بلیط تهیه کردم و به دیدن این فیلم در موسسه همدم آمدم. یک روز اردیبهشتی بود و اتفاقاً باران می‌بارید. وقتی وارد موسسه شدم، از دیدن مسیر ورودی همدم تا ورودی سالن نمایش فیلم خیلی لذت بردم و در نظرم خیلی تمیز جلوه کرد. این باعث شد وقتی آقای صادقی به بنده پیشنهاد کار در موسسه را داد با کمال میل پذیرفتم و خوشحال هم شدم.»

سختی‌های کار در بخش حسابداری، پرسش دیگری است که آن را با خانم تقی زاده در میان می‌گذارم و جواب می‌شوم: «کلا حسابداری شغلی سخت و خشن و پر استرس است، اما حتی کار حسابداری در موسسه‌ی همدم فرق دارد چون این جادختران گلی زندگی می‌کنند که گاهی سرکی به اتاق ما هم می‌زنند و انرژی مثبت آنها سختی کار را کاهش می‌دهد و من انرژی مجدد می‌گیرم.»

هر نیرویی در هر اداره‌ای مشغول به کار است حتماً خاطراتی از کار کردن در آن موسسه دارد و خانم تقی زاده در این باره می‌گوید: «من از کار کردن در همدم خاطرات ریز و درشت زیادی دارم اما اگر خواسته باشم به یکی از این خاطرات اشاره کنم، باید بگویم بهترین خاطره‌ی من که از ذهنم پاک نخواهد شد مربوط به روز ۲۴ آذر ۹۷ است که جناب همایون شجریان برای دیدار و احوالپرسی از دختران همدم، به موسسه آمدند. آن روز یکی از بهترین روزهای زندگی من بود و هیچگاه فراموشش نخواهم کرد.»

روزی که عاشق همدم شدم

یکی دیگر از اهالی اتاق حسابداری نغمه مجاوریان است. او هم لیسانس حسابداری دارد و در حال حاضر به عنوان حسابرس داخلی موسسه مشغول به کار است.

وارد سالن که می‌شوم، سمت راست سالن، یک اتاق مانده به اتاق روابط عمومی می‌شود اتاق حسابداری. در که باز می‌شود، همان اول چشمم می‌افتد به پنجره‌ای که حضور چند گل‌دان آن را زیباتر کرده است. اشک عروس، برگ قاشقی، موسی در گهواره و چند گل دیگر که باعث شود به این نتیجه برسم سه خانمی که امور مالی موسسه‌ی همدم دست آنهاست به یاد احساسشان هم بوده‌اند. برای همین، چند گل‌دان بخشی از اتاق آنها شده است. درباره‌ی حسابداری گفته‌اند: «حسابداری، دانشی است که موضوعش فهم رویدادهای مالی و به عدد تبدیل کردن این رویدادهاست. حسابداری فن جمع‌آوری اطلاعات، طبقه‌بندی آنها، تلخیص و تجزیه و تحلیل و نتیجه‌گیری از این اطلاعات است. به عبارت دیگر حسابداری یک سیستم است که در آن فرآیند جمع‌آوری، طبقه‌بندی، ثبت، خلاصه کردن اطلاعات و تهیه گزارش‌های مالی و صورت‌های حسابداری در شکل‌ها و مدل‌های خاص انجام می‌گیرد تا افراد ذینفع درون سازمانی مثل مدیران سازمان و یا برون سازمانی مثل بانک‌ها و... بتوانند از این اطلاعات استفاده کنند.»

این تعریفی است علمی از حسابداری، اما شاید وقتی از خیلی‌ها پرسیم حسابداری در یک اداره چه می‌کند، بگویند: «حسابداری یعنی حساب و کتاب حقوق کارکنان و خرج و مخارج اداره و ورود و خروج پول و به قول معروف؛ حساب کردن دخل و خرج اداره.»

این چند خط برای این بود تا بگویم، در ادامه معرفی همکاران در همدم این بار سراغ بخش حسابداری رفتیم؛ همان جایی که در هر اداره‌ای محل سوال کارمندان است و آنهایی که حسابدار یک اداره، شرکت یا سازمان هستند، می‌دانند یکی از سوال‌هایی که از آنها می‌شود این است که حقوق کی واریز می‌شود؟



مجاوریان درباره‌ی وضعیت حال حاضر همدم می‌گوید: «پویا بودن موسسه همدم به خاطر وجود تک تک این دخترهاست که خود عشق‌اند. البته این را هم باید اضافه کنم که همدم امروز با فتح‌المبین سال ۱۳۸۴ خیلی فرق دارد و اصولاً با آن زمان قابل مقایسه نیست. این نتیجه‌ی زحمات خانم دکتر حجت و آقای شیرازی نیا - این زوج دوست داشتنی - است. و البته جا دارد این جای یاد و تشکری هم بکنم از آقای صادقی و موسسه‌ی فراز مشاور که طی ۱۴ یا ۱۵ سال گذشته بدون هیچ چشمداشتی، خالصانه مسئولیت مشاوره‌ی مالی و حسابداری همدم را به عهده داشته‌اند.»

از مجاوریان درباره‌ی سختی کار حسابداری هم می‌پرسیم و او در این باره می‌گوید: «حسابداری، قلب هر موسسه است. از این جهت، شغل سخت و حساسی است، اما در یک موسسه خیریه بسیار حساس‌تر است. چرا که، ما نسبت به خیرین مسئولیم و باید طوری عمل کنیم که منابع مالی موسسه به بهترین و به‌صرفه‌ترین شکل در جهت نیازهای موسسه مصرف شود. از طرفی این جا خانه‌ی دخترانی است که ما در خدمت آنها هستیم و نسبت به آنها هم مسئولیم.»

از مجاوریان هم می‌خواهم که خاطره‌ای از کار کردن در همدم تعریف کند. او بعد از کمی فکر کردن می‌گوید: «سالهایی که در همدم خدمت کرده‌ام اندازه‌ی همه‌ی سال‌های خدمت برایم برکت داشته است. شاید در جاهایی که قبلاً کار کرده‌ام بیشتر هدفم کسب درآمد بوده است، ولی در همدم این طور نیست. در همدم آدم باید با عشق کار کند. فضا هم به گونه‌ای است که این اتفاق می‌افتد. یکی از بهترین خاطرات کاری من مربوط به زمانی است که با گلرخ یکی از دختران همدم به سینما رفتیم. آن شب با همدیگر دو فیلم دیدیم، خرید کردیم، شام خوردیم و خلاصه کلی به ما خوش گذشت. این که گلرخ هنوز هم از آن شب به عنوان یک خاطره‌ی شیرین یاد می‌کند، برایم لذت بخش است.»



مجاوریان درباره‌ی ورودش به موسسه می‌گوید: «من از سال ۱۳۸۴ با موسسه همدم آشنا شدم. آن زمان من از طرف موسسه حسابداری فراز مشاور به عنوان حسابرس برای راه‌اندازی سیستم حسابداری وارد موسسه شدم. کار من طوری بود که هر هفته دو، سه روز به موسسه می‌آمدم اما خوب یادم هست که خیلی دل‌نازک بودم و سعی می‌کردم زیاد با بچه‌ها روبرو نشوم. کارم را در اتاق مدیریت و یاد در اتاق خانم آراسته (معاونت سابق) انجام می‌دادم و می‌رفتم. حتی گاهی که اتفاقی بچه‌ها را می‌دیدم، خیلی متاثر می‌شدم و تا چند روز دپرس بودم.»

مجاوریان، ادامه‌ی ماجرای آمدنش به همدم را اینگونه شرح می‌دهد: «چند سالی گذشت و مدتی با همدم در ارتباط نبودم تا این که مرداد ماه سال ۱۳۹۴ که هم‌زمان در شهرک صنعتی طوس مشغول به کار بودم از طرف آقای صادقی مدیر موسسه فراز مشاور برای حسابداری داخلی موسسه دعوت به کار شدم. با شناختی که از روحیه خودم داشتم ابتدا قبول نکردم ولی ایشان گفتند چند روز کار کنیم و بعد برای ماندن یا نماندن تصمیم بگیریم. به این اشاره کردند که همدم خیلی فرق کرده است. این شد که دوباره به همدم آمدم و از همان روز اول چنان احساسی داشتم که وصف شدنی و گفتنی نیست. نمی‌دانم چه بود، شاید بزرگتر شده بودم شاید پخته‌تر شده بودم و یا شاید چون خودم مادر شده بودم، نگاهم به کار در همدم و بچه‌هایش فرق کرده بود. به هر حال برای من وضعیت دیگری بود و از آن روز عشق به همدم در من شکل گرفته است.»

همدم خانه‌ی اول من است

عالیه پرنده هم از اعضای پر انرژی اتاق حسابداری است و مدیر مالی. او درباره حس و حالش نسبت به بچه‌های همدم و کار در این خان می‌گوید: «گاهی در زندگی به دنبال معجزه‌ای می‌گردیم که حس متفاوتی را در درون ما بوجود بیاورد، غافل از اینکه معجزه همیشه در نزدیکترین زمان و مکان برای ما رقم می‌خورد. این را گفتم تا بگویم شروع فعالیت من در موسسه همدم به سال ۹۲ برمی‌گردد که بی‌شبهت به معجزه نیست و بهتر است بگویم دقیقاً خود معجزه بود. بودن در کنار دختران همدم تجربه‌ی خاصی را در پرونده‌ی کاری برای من رقم زد که جدا از محیط کار مالی محیطی شبیه به محیط خانواده را تداعی می‌کند. دخترانی که با آنها لبخند و عشق بلاعوض را آموختم، عشقی که در نگاه آنها به وجود آدم معنا می‌بخشد.»

پرنده حرف‌هایش را این‌گونه ادامه می‌دهد:

«محبتی که در وجود تک‌تک این فرشته‌های مهربان موج می‌زند، در هیچ کجای دنیا یافت نمی‌شود. بچه‌هایی که با وجود اینکه می‌دانند ممکن است تا آخر عمرشان در همین مکان بمانند ولی امیدشان را از دست نمی‌دهند و به امید رسیدن روزی که بتوانند مستقل زندگی کنند، تلاش می‌کنند. توجه عمیق به دنیای این کودکان برای ما درسها و تجربه‌های زیادی دارد که به شکرانه الطاف خداوندی این موهبت نصیب بنده هم شده است.»

از او درباره‌ی سختی کار حسابداری هم می‌پرسیم و او اینگونه برایم توضیح می‌دهد: «محیط حسابداری در هر ارگانی به دلیل سروکار داشتن با اعداد پرونده‌های کاری و نرم‌افزارهای مالی، محیطی جدی به حساب می‌آید چون نیاز به تمرکز بالایی دارد تا امکان خطا را به حداقل (صفر) برساند. شایسته است که هر فردی به عنوان حسابدار رعایت اصل امانتداری و حفظ و نگهداری تمامی اطلاعات را سرلوحه‌ی کارش قرار بدهد. سختی‌های این رشته جهت جمع‌آوری و آماده‌سازی اطلاعات و به‌روز رسانی آنها جهت



استخراج و ارائه‌ی گزارشات به موقع و صحیح برای هیات مدیره و سازمان بهزیستی و سازمان امور مالیاتی، حساسیت کار را بالاتر می‌برد و به همین نسبت با تلاش بیشتر و کنترل‌های لازم با اطمینان بیشتر نسبت به ارائه مدارک کار نهایی می‌شود.»

از پرنده می‌خواهم اگر خاطره‌ای از کار در همدم دارد برایم تعریف کند. او می‌گوید:

«تمامی سالهایی که در کنار این دختران بودم هر روزش برای من پر از خاطره است؛ چه روزهایی که در مرکز حضور دارم و با عشق این دختران روز را سپری می‌کنم و شاید ساعتها بعد از تایم اداری برای من، گذشت زمان بی‌معنا می‌شود و چه روزهایی که در مرخصی هستم و با یاد این فرشته‌ها و دیدار مجددشان سپری می‌شود.»

از خانم پرنده می‌پرسیم چرا همدم را دوست دارید و پاسخ می‌شنوم: «خب، در کنار بچه‌ها، من جایی کار می‌کنم که مدیرانش حکم پدر و مادر را نه تنها برای این فرزندان بلکه برای من هم دارند و عاشقانه دوستشان دارم. کار در همدم، طبیعتاً حس متفاوتی از کار برای من دارد. شاید عده‌ای تصور کنند محل کار، خانه‌ی دوم است ولی برای من حکم خانه اولم را دارد که هر روز با شوق تمام آن را تجربه می‌کنم. امیدوارم بتوانم تا زمانی که خداوند مهربان مقدر فرموده به این کودکان خدمت کنم و در کنار کسب تجربه رسالت کاری‌ام را به درستی انجام دهم.»



هنرپیشه!

● عباسعلی صحافیان

را نداشتم. بعد از دو هفته تمرین، ساعتی که داشت نمایش شروع می شد کارگردان آقای جوادی دست بر پیشانی آمد و گفت: برای نقش مرده‌ی پدر کسی رو در نظر نگرفتم. چشمش به من افتاد گفت: آهای پسر بیا این جا، تو می تونی این نقش رو بازی کنی؟ گفتم: نه آقا ما خجالت می کشیم.

آن شب علی رضا نقش زن حاج آقا را بازی می کرد با گریم زنانه و لب های قرمز ماتیک و با همان صدای زنانه که تمرین کرده بود گفت: آوا تو دیگه کی هستی؟ خجالت رو بذار کنار.

ماتیک گوشه لب هایش را پاک کرد. و مثل حاج خانم ها گفت: بیچاره، این نقش ساده س. نه حرفی داره، نه حرکتی.

از نگاه تحقیر آمیزش عصبانی شدم گفتم: جهنم! باشه قبول می کنم.

تا نوبت به من برسد، دل توی دلم نبود. خیلی اضطراب داشتم. ملافه سفیدی آوردند مثل کفن دورم پیچیدند. خواستند توی تابوت سیاه که کمی هم می ترسیدم دراز بکشم، جم نخورم اول چند دور لاله لاله. گویان دور سن من را گرداندند. تابوت را از روی شانه های شان مقابل جمعیت پائین گذاشتند تا سر

ارث و میراث دعوا کنند. کفن سفید مقابل صورت سوراخ کوچکی داشت. نگاه کردم چشمم به انبوه جمعیت تماشاچی که افتاد ترس برم داشت. اول صدای خنده بلند شد. با انگشت من را به هم نشان می دادند. نگو دست و پایم داشت می لرزید. همه فهمیدند نمر دم، زنده ام. هو که کردند، هورا که کشیدند، هول شدم. با کفن توی تابوت از جا بلند شدم. چند ردیف جلو پا به فرار گذاشتند.

آقای جوادی می لرزید مدیران عصبانی بود. سالن بهم ریخت.

چند روز از خانه بیرون نیامدم. مدرسه نرفتم. مادر تلفن کرد. باز سر و کله علی رضا پیدا شد. تا آمد گفت: یا الله پاشو بریم.

پرسیدم: کجا؟ من نمی آم.

گفت: پیرس پاشو.

به اصرار مادر به حرف او گوش دادم. توی کوچه و خیابان هر جا که می رفتیم بزرگ و کوچک دورمان حلقه می زدند. از آن شب می پرسیدند. اگر چه ترش می کردم ولی چاره ای نبود باید می خندیدم. بارها من و او ماجرای آن شب را برایشان تعریف کردیم و خندیدیم. کم کم جرأت بیشتر شد. ترسم ریخت.

توانستم خجالت را کنار بذارم. با تشویق های او و دیگران توی نمایش بعدی راحت تر بازی کردم تا بالاخره من هم مثل علی رضا شدم هنرپیشه محبوب مدرسه و بعد شهرمان. دانشگاه که قبول شدم، وقت گرفتم، یک راست رفتم دفتر رئیس گروه هنرهای نمایشی. استاد هنر دانشگاه تهران رزومه کاری ام را خواست. کم و بیش همین ها را برایش تعریف کردم. بعد هم گفت باید تست بگیرد. گفتم من آماده ام. رفتیم توی آمفی تاتر کوچک دانشکده عده ای مشغول

تمرین بودند. متن کوتاهی دستم داد. قسمتی از نقش -الکسی پسر کوچک کارامازوف- را بازی کردم. هنر جویانی که آن جا بودند برایم دست زدند. فرمایش بولتن هنری دانشگاه عکس و شرح حالم را چاپ کرد. و نوشت هنرپیشه جوان با آینده درخشان.

به زودی به تأثرهای شهر دعوت شدم. طولی نکشید که استودپوهای بزرگ و کارگردان های معروف خواهان بستن قرار داد با من شدند. حتما یادتان هست

توی فیلم آخرم "دوست داشتم اما جرأتش را نداشتم" نقش اول را من بازی کردم و علی رضا خمسه -دوستم- نقش مکمل را کنار من بازی کرد.

بچه ای خجالتی بودم، خیلی خجالتی. دوستم علی رضا که حالا همه او را می شناسند برخلاف من بچه روداری بود که توی بیشتر نمایش های کلاس بازی می کرد. من جرأتش را نداشتم سر کلاس بلند بشوم شعری بخوانم. یک روز از دهنم درآمد و به علی رضا گفتم: من هم دوس دارم توی نمایش بازی کنم، اما خجالت می کشم.

دیگر ول کن نبود. همان روز سر کلاس به آقای جوادی گفتم: آقا، اجازه، عباس با جثه کوچیک و دماغ بزرگش جون می ده برای نقش کلاغ. اگه اجازه بدین خودم روباه می شم. از خجالت آب شدم. اخمی کردم و گفتم: آقا اجازه. دروغ می گه. ما خجالت می کشیم.

اما خیلی زود پشیمان شدم گفتم کاش قبول کرده بودم.

فرمایش توی شلوغی زنگ تفریح پشت به دیوار داده بودم که باز علی رضا آمد و گفت: ببین عباس، رول طوطی خیلی ساده س. بیا قبول کن. گفتم:

نه خجالت می کشم.

خیلی اصرار کرد تا بالاخره یک روز گفتم باشه قبول می کنم. اما شبش مگر خوابم برد. چطور طوطی بشم. من که بلد نیستم. تا صبح غلت زدم. خوابم نمی برد. از دلواپسی که داشتم مرتب می رفتم دستشویی.

ساعت ادبیات، علی رضا یک منقار سرخ بزرگ و دو تا بال سبز قشنگ برایم درست کرد. بالای پنجره ی بلند کلاس، پشت میله های مقوایی که مثل قفس درست کرده بود من را نشانده. برای این که خودش را عزیز کند نقش بازرگان را داده بود به پسر چاق و چنپه ی مدیر. شالی دور شکم گنده و شال زردی دور سرش پیچیده بود. با اشاره علی رضا او وارد کلاس شد. یعنی از سفر هند آمده. خیلی مصنوعی رو به بالا و قفس کرد و گفت:

- طوطی جون سلامت رو به طوطی های هند رسوندم. از زندگی توی قفس براشون گفتم. بینواها همشون از غصه دق کردن و مردن.

باشنید خبر مرگ طوطی های هند من هم باید غش می کردم. تا خواستم غش کنم از بالای طاقچه افتادم کف آجر فرش کلاس، نفسم بند آمد. اشکم سرازیر شد. بچه ها به سر شکسته من می خندیدند. بیشتر وقتی عصبانی شدم که دیدم علی رضا خودش هم دلش را گرفته دارد می خندد.

روز بعد هر کار کردم نتوانستم جلوی مادر را بگیرم. سر باند پیچی ام را که دید بلند شد رفت دم در خانه به علی رضا گفت:

- ازت خواستم کاری کنی عباس خجالت رو بذاره کنار نه اینکه سرش رو بشکنی.

هر کس دیگری جای من بود از خیر نمایش بازی گذشته بود. اما باز اتفاقی افتاد که هر چند نمی خواستم من را کشید وسط میدان.

هر سال قبل از عید جشن های نیکو کاری شروع می شد. مدیرمان از معلم ادبیات آقای جوادی خواست نمایش نامه "شبی که پدر مرد" را برای انجمن خانه و مدرسه به صحنه بیاورد، تا با فروش بلیط، لباس عید برای بچه های کم بضاعت تهیه کنند. من در بخش تدارکات کمک می کردم. دیگر جرأت روی سن رفتن



در قوه قضاییه شد. پایه‌گذاران مفتاح، من و همسرم بودیم که پس از ابتلاء فرزندمان به دیابت و تجربه تلخ و درک خلاء شدید آموزشی در حیطه کنترل دیابت کودکان، تصمیم به راه‌اندازی انجمن آموزشی دیابت مفتاح گرفتیم تا با محور قرار دادن آموزش و مخصوصاً مادر خانواده، یک محیط آموزشی مهیا و با انتقال تجربیات و برگزاری دوره‌های آموزشی تحت نظارت متخصصین و مدرسین مجرب، زندگی همراه با آرامشی در کنار دیابت برای کودکان را فراهم کنیم. بسیاری از جوانان دیابتی مشتاق و علاقمند به فعالیتهای اجتماعی، مفتاح را در رسیدن به اهداف و الایش که چیزی جز زندگی بدون عوارض همراه با دیابت نیست، یاری می‌کنند. مفتاح در کنار دانشگاه علوم پزشکی و اساتید محترم (بعنوان متولی سلامت جامعه) قصد دارد بدون دخالت در امور آنان، همیار و همکار این بخش خدمت جامعه باشد تا شاید بتواند اندکی از بار سنگین کنترل دیابت که عوارض جبران‌ناپذیری دارد، را از شانه‌ی این عزیزان برداریم و آرامش همراه با امید را به خانواده‌های دیابتی‌ها بازگردانیم.»

کمکی به خانواده‌های دیابتی

فرشته امانت درباره اهداف موسسه می‌گوید: «ما، در موسسه و در کنار همکارانی که داریم، تلاش می‌کنیم تا هیچ‌کس به علت عدم آگاهی و فقر دچار عوارض جبران‌ناپذیر دیابت نشود. در این راستا این کارها را انجام می‌دهیم: آموزش و اطلاع‌رسانی به عموم جهت پیشگیری از دیابت پشتیبانی روحی و ایجاد انگیزه در افراد مبتلا به دیابت جهت کنترل صحیح بیماری تفهیم اهمیت آموزش مدیریت شخصی دیابت به جامعه پزشکی و تربیت مدرس دیابت، تدوین استانداردهای آموزش به بیماران دیابتی و همکاری با مراکز پژوهشی در انجام پروژه‌های تحقیقاتی از دیگر اهداف ماست که در این مسیر از تجربیات دیگر همکارانمان نیز بهره خواهیم برد. موسسه دیابت مفتاح در برنامه‌های آموزشی خود به ارتقای سطح آگاهی افراد در مورد دیابت کمک می‌رساند. تمامی افراد دیابتی در هر سن و سطح سواد می‌توانند با شرکت در دوره‌ها و در کنار پزشک معالج خود نحوه کنترل دیابت را آموزش ببینند. آموزش‌ها و راهنمایی‌های انجمن به عنوان مکمل پزشک معالج هر فرد، اطلاعات پایه و عملی را در رابطه با کنترل صحیح و دقیق دیابت در اختیار این افراد قرار می‌دهد. ما، در مفتاح تلاش می‌کنیم و بر این باوریم که برای رسیدن به اهدافمان، باید اصل هم‌افزایی و برنامه‌ریزی دقیق را همراه با نیت خالصانه، سرلوحه‌ی امورمان قرار داده و با نیرویی مضاعف به کمک خانواده‌های کودکان رنج‌دیده دیابتی بشتابیم.»

۹۰ درصد آموزش ۱۰ درصد انسولین

آن‌چه برایم بعد از روبرو شدن با خانم امانت، آقای نیک‌بین و فرزندشان صدرالدین که در حال حاضر دانش‌آموز کلاس پنجم است جالب است انرژی بالای آنها در خدمت‌رسانی به بیماران دیابتی و مخصوصاً کودکان است. موسسه آنها عضو فدراسیون بین‌المللی دیابت شده است. شعاری که مورد توجه آنها قرار گرفته است این است که ۹۰ درصد آموزش، ۱۰ درصد انسولین. پیگیری این شعار باعث شده است که تاکنون حدود ۴ هزار کودک دیابتی از نقاط مختلف کشور به مشهد آمده‌اند و جالب آن‌که در ۹۹ درصد بچه‌ها، دیابت کاملاً کنترل شده است. این زن و مرد نیکوکار و مهربان

یک مفتاح و ۸ هزار قفل شیرین!

• معرفی موسسه‌ی آموزشی و اطلاع‌رسانی دیابت «مفتاح»

بعضی آدم‌ها هستند که وجودشان برکت است. تنها و تنها خودشان را نمی‌بینند. برای این‌که حال و روز دیگران هم خوب باشد، قدمی بر می‌دارند. نه این‌که کلاه خودشان را بچسبند و تنها به فکر خودشان باشند. در انجمن دیابت مفتاح، دو نفر از این آدم‌های مهربان شهرمان هستند که البته حالا عطر مهربانی آنها تا دورها رفته است.

وقتی بیماری صدرالدین موجب خیر می‌شود

همه‌ی ماجرای این مهربانی از یک اتفاق برای خانواده فرامرز نیک‌بین شروع شد. همه کارهای مهاجرتشان را کرده بودند و قرار بود تا دو ماه دیگر از ایران بروند. اما در همان روزها متوجه شدند صدرالدین پسر دوساله‌شان به دیابت مبتلا شده است. برای فرامرز نیک‌بین و فرشته امانت، این خبر شوک‌آور و تکان‌دهنده بود. اما این زن و مرد واقعیت را پذیرفتند و به فکر افتادند تا برای مشکلشان چاره‌ای پیدا کنند. بیماری دیابت صدرالدین باعث شد دنبال دانستن و کسب اطلاعات درباره دیابت بروند. مادر صدرالدین در این باره می‌گوید: «برای کنترل دیابت صدرالدین، به آموزش نیاز داشتیم و چون خلاء آموزشی در استان وجود داشت از مشهد خارج شدیم تا آموزش‌های لازم را به دست بیاوریم و در دوره‌های آموزشی مختلف در تهران و حتی در کنفرانس‌های خارجی مثل کنفرانس میلان و دبی که در همین زمینه آموزش می‌دادند شرکت کردیم. جلسات آموزشی‌ای که در تهران شرکت می‌کردیم زیر نظر سمن‌های مردمی بود و حتی در حال حاضر هم نهادی نداریم که به صورت تخصصی در این زمینه آموزش بدهد؛ در حالی که نقش آموزش و آگاهی در کنترل بعضی از بیماری‌ها و از جمله بیماری دیابت حدود ۹۵ درصد است. هر چند یکی دو سالی است وزرات بهداشت موضوع پیش‌گیری و کنترل را به عنوان اساس درمان مورد توجه قرار داده است و جای خوشحالی دارد، چون همیشه شنیده ایم که پیشگیری بهتر از درمان است.» وقتی دیابت کودکشان کنترل شد فرامرز نیک‌بین و فرشته امانت قدم بزرگی در زندگی برداشتند. آنها دست به تشکیل فراگیرترین تشکّل غیردولتی کودکان مبتلا به دیابت زدند و موسسه اطلاع‌رسانی دیابت مفتاح شروع به کار کرد.

با خلاء آموزشی مواجه شدیم

نیک‌بین در معرفی موسسه دیابت مفتاح می‌گوید: «موسسه آموزشی و اطلاع‌رسانی دیابت مفتاح در نیمه‌ی دوم سال ۱۳۹۲ با ساختار هیأت‌امنایی در وزارت کشور به ثبت رسید و پس از شش ماه موفق به ثبت



نتیجه این حرکت را در ۱۰ سال آینده بیشتر خواهیم دید. در همه این مدت ما هر خدمات آموزشی که به خانواده ها، مدارس، بیمارستان ها و خلاصه هر جای دیگری داشته ایم رایگان بوده است.»

چند هزار سفیر دیابت

نیک‌بین در ادامه صحبت‌های همسرش با اشاره به وضعیت کودکان مبتلا به این بیماری می‌گوید: «کودکان مبتلا به دیابت حق شاد بودن و لذت بردن از زندگی را ندارند و نباید بیماری باعث بشود آنها احساس کنند از کودکان دیگر چیزی کم دارند. حتی در بخش غذا هم فرزند ما محدودیت غذایی ندارد چون الان بلد است غذایی را که می‌خورد مدیریت کند و از این جهت هیچ مشکلی ندارد. خوشحالیم که در حدود ۱۰ تا ۱۵ سال دیگر ما ۴ هزار کودک داریم که بزرگ شده‌اند و همه هم درباره دیابت فول اطلاعات هستند و این‌ها می‌توانند خیلی به جامعه خودشان کمک کنند چون چند هزار سفیر دیابت با آگاهی بالا هستند.»

همدم بسیار خوب اداره می‌شود

در پایان ملاقات با آقای نیک‌بین و خانم امانت از او می‌خواهم نظرش را درباره‌ی موسسه خیریه همدم هم بگویم و او بعد از مکثی کوتاه می‌گوید: «ما این جا چند پرسنل هستیم و فقط کار اطلاع رسانی و آموزشی انجام می‌دهیم که در نوع خودش کار ساده‌ای نیست اما موسسه همدم از ۴۰۰ دختر نگهداری می‌کند و این کار بسیار سختی است. چون هر کدام از این دخترها هزینه نگهداری، مسائل عاطفی و دیگر موارد را دارند و از این جهت باید به خانم دکتر حجت و آقای شیرازی نیا به عنوان مدیران موسسه خداقوت گفت. من معتقدم این دو عزیز که خالصانه با همراهی و همکاری همکارانشان به این بچه‌ها خدمت رسانی می‌کنند، الگوهایی برای جامعه ما هستند چون در کنار رسیدگی به وضعیت ۴۰۰ دختر باید تعداد زیادی کارمند را هم اداره کنند که کار آنها را چند برابر می‌کند. نکته‌ی جالب برای من این است که همدم به شکل بسیار خوبی اداره می‌شود.»

دانش فنی دیابت را از آمریکا آورده‌اند و برای مادرها در قالب دوره‌های آموزشی در چند جلسه، راه‌های کنترل دیابت فرزندانشان را به آنها آموزش می‌دهند که شامل دوره‌های مقدماتی، متوسطه، پیش‌رفته و انسولین است. و البته غیر از این، کلاس‌های آموزشی دیگری هم برای بچه‌ها و خانواده‌های دیابتی برگزار می‌کنند.

اولین کنفرانسی که برگزار کردیم

وقتی خانواده‌ی نیک‌بین می‌توانند دیابت فرزندشان را کنترل کنند به کمک دیگر مادرانی می‌شایند که با این مشکل روبرو شده‌اند. خانم امانت در این باره هم می‌گوید: «دیابت صدرالدین باعث شد کم‌کم رفت و آمد من به بخش اطفال بیمارستان امام‌رضاع) که تعدادی از کودکان دیابتی در آنجا بستری بودند، بیشتر شد. طی آن رفت و آمدها من با پزشکان بخش غدد آشنا شدم. از طرفی در همین زمان باز خوردی که کار ما بر روی کنترل دیابت پسرمان داشت، باعث شد که آن‌جا از من درخواست کنند که چیزهایی را که یاد گرفته‌ام به مادران کودکان دیابتی بیمارستان آموزش بدهم. من هم چون در شروع راه بودم، به صورت تخت به تخت سراغ مادران می‌رفتم و سعی می‌کردم با انتقال اطلاعات خودم بتوانم استرس مادران را کمی کاهش دهم. اما چون حجم بیماران زیاد بود، این کار عملاً شدنی نبود. بنابراین به علت تقاضای زیاد مادران کودکان دیابتی، تصمیم گرفتم کنفرانسی را با هزینه شخصی در سالی که متعلق به بخش غدد بود، برگزار کنیم. خلاصه توانستیم یک کنفرانس دو روزه را در مهرماه سال ۹۰ برگزار کنیم که بیش از ۵۰۰ خانواده در آن شرکت کردند. اولین باری بود که در مشهد چنین اتفاق بزرگی برای آموزش دیابت رخ می‌داد و ما هم از حرکتی که شکل داده بودیم خیلی خوشحال بودیم. خوشحال بودیم که می‌توانیم دانسته‌هایمان را به مادران نیازمند منتقل کنیم و در حال حاضر هم می‌دانیم که غیر از نتایج زود هنگامی که از فعالیتیمان به دست می‌آید

همه برنده باشیم

• تصویرگر: نگین حسین زاده

یک روز معلم به هر کدام از دانش آموزان کلاس، یک بادکنک باد شده و یک سوزن داد و گفت: یک دقیقه فرصت دارید بادکنکهای یکدیگر را بترکانید هر کس بعد از یک دقیقه بادکنکش را سالم تحویل داد، برنده است. مسابقه شروع و بعد از یک دقیقه، پنج نفر با بادکنک سالم، برنده شدند. سپس، معلم رو به دانش آموزان کرد و گفت: من همین مسابقه را در کلاس دیگری برپا کردم و همه کلاس برنده شدند!

زیرا هیچکس بادکنک دیگری را نترکاند، چرا که قرار بود بعد از یک دقیقه هر کس بادکنکش سالم ماند، برنده باشد، که اینچنین هم شد. ما انسانها در این جامعه رقیب یکدیگر نیستیم، و قرار نیست ما برنده باشیم و دیگران بازنده!

قرار نیست خوشبختی خود را با تخریب دیگران تضمین کنیم! می توانیم با هم بخوریم، با هم رانندگی کنیم، با هم شاد باشیم و با هم... چرا بادکنک دیگری را بترکانیم...!؟






خبرها کهنه نمی شوند. مشروح
اخبار همدم را می توانید در فضای
مجازی دنبال کنید، اما اشاره ای
کوتاه در این صفحات برای یادآوری
مهربانی و تشکر از دوستان همدم است.

خبرهای خوب این خانه

مروری بر خبرهای همدم در سه ماهی که گذشت

 www.hamdam.org

  @hamdamcharity  @hamdam.charity

عکس: فرشته کاملان

همدم؛ الگوی جامع مدیریت و خلاقیت

شهردار منطقه‌ی ۱۲ مشهد (مهندس احمد محبی)، ضمن بازدید از همدم و ملاحظه‌ی برنامه‌های موسسه جهت ساخت و ساز در الهیه‌ی مشهد، گفت: همدم یک نمونه‌ی واقعی از مدیریت خلاق شهری است و می‌تواند راهنمای جامعی برای مدیران شهری باشد.



میزبانی بهاره از همدمی‌ها در هویزه

بهاره رهنما (هنرمند سینما و تلویزیون) و فرزندان همدم ضمن دیدن فیلم سینمایی هشتم در سینما هویزه، ساعاتی از عصر دهم دی‌ماه را باهم گذراندند.



حضور همسایه‌ی هنرمند، در همدم

حضور صمیمانه‌ی مهندس سید سجاد شکیبی و احمد سلطان (شاعر، خوشنویس و هنرمند افغانستانی) در کارگاه‌های فرزندان همدم و فروش یکی از آثار هنری خود به نفع اهالی این خانه.



گرمای حضور مدیران نیان الکترونیک در همدم

جمعی از مدیران و کارکنان شرکت نیان الکترونیک، روز پنجشنبه ۶ دی‌ماه ۹۷ ضمن حضور در میان اهالی این خانه، دست محبتی بر سرفرزدان موسسه کشیدند و گرمابخش روزهای سرد دی‌ماه فرزندان همدم شدند.





بازدید دوتن از مدیران سر کنسولگری عراق در مشهد، از همدم

سرار عبدولی و حیدر رفاهی مدیران روابط عمومی و اداری کنسولگری کشور عراق در فضایی بسیار دوستانه و صمیمانه ساعتی را با مدیران و فرزندان توانبخشی همدم گذراندند...



گرامیداشت روز پرستار در همدم با حضور میهمانان ویژه

جشن میلاد حضرت زینب (س) و روز پرستار با حضور محمدرضا صمدیان مدیرکل ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (ره)، فرزندان، پرستاران کارکنان و مدیران این موسسه‌ی خیریه در تالار همدم برگزار شد.



برگزاری نشست هم اندیشی المپیک ویژه

در روزهای ۲۷ و ۲۸ دیماه نشست هم اندیشی برنامه‌ریزی فعالیت‌های المپیک ویژه ایران، با حضور مدیران بهزیستی کشور، رئیس و معاونین ستاد مرکزی و مدیران مراکز توانبخشی عضو این المپیک و همچنین خانم دکتر حجت (مدیر عامل همدم)، در تهران برگزار شد. در این مراسم لوح و لوگوی المپیک ویژه ساخت دستهای هنر آفرین ویدا شاهمادی (فرزند ورزشکار و هنرمند همدم) به مدیران ستادی این نهاد خدمتگزار اهدا شد.



ایمان در همدم

حضور سرشار از هنر و مهربانی خواننده‌ی خوش آتی‌هی کشورمان ایمان نداف، در موسسه‌ی همدم، و احوالپرسی از فرزندانش.

نمایش خروس، در سالن بهار

جمعی از همکاران و دختران همدم، در سالن بهار مجتمع امام رضا(ع) حاضر شدند و به دعوت کارگردان و تهیه کننده (سهیل فرامرزی)، نمایش دیدنی و پر محتوای "خروس" را دیدند. ناگفته نماند که از سوی تهیه کننده ۱۵ درصد از عواید فروش بلیت این نمایش، به دختران همدم اختصاص یافت.



بزرگداشت روز پرستار، با حضور آرون افشار

جشنی خودمانی و صمیمانه در استقبال از زادروز قهرمان بزرگ کربلا زینب کبری(س) و گرامیداشت روز پرستار، با حضور آرون افشار (هنرمند جوان مشهدی) در همدم برگزار شد.



ماهم در این سوگ، سوختیم

سقوط هواپیمای باربری ۷۰۷ ارتش جمهوری اسلامی ایران و جان باختن تعدادی از هموطنان عزیزمان در این سانحه‌ی اسفبار، مایه‌ی اندوه و سوگواری همدم شد. .



بهار همدلی در نگارخانه‌ی همدم

در پی گشایش نگارخانه‌ی همدم و اعلام حمایت این مجموعه از هنر و هنرمندان، نهمین نمایشگاه انفرادی خوشنویسی جواد لنگری (مدرس و عضو شورای انجمن خوشنویسان مشهد) تحت عنوان "بهار همدلی" به مدت یک هفته از چهارم اسفندماه در نگارخانه‌ی همدم برگزار شد.





استانداردهای همدم، عالی است

مهندس مصطفی سراج (مدیر کل امور مراقبتی و توانبخشی سازمان بهزیستی کشور) که همراه دکتر فیروزی به همدم آمده بود، ضمن بازدید از موسسه، گفت: «استانداردهای مدیریتی همدم از دو منظر فنی و عاطفی بسیار مطلوب و به روز است».



لبخند نوروز، لبخند همدم

برگزاری بازارچه‌ی نوروزی همدم، با عنوان آشنایی «لبخند نوروز» و در فاصله‌ی ۲۲ تا ۲۴ اسفندماه ۹۷، فرصتی فراهم کرد تا جمعی از حامیان هنر و نیکوکاری، با همیاری و همکاری گروه «لبخند کودک» در دیزدر جمع شوند و در فضایی شاد و شیرین، موسسه را با شکوه محبت و همت عالی خود، به روزهای بهتری در بهار پیش‌رو امیدوار کنند. لازم می‌دانیم، همین‌جا از کلیه‌ی هنرمندان، یاوران و نیک‌خواهانی که همواره مایه‌ی رونق بازارچه‌های همدم و دلگرمی فرزندان و کارکنان این خیریه بوده‌اند، صمیمانه سپاسگزار می‌کنیم.



شادی تفتی از همدلی مردم با همدم

کامران تفتی (بازیگر سینمای ایران) در پردیس سینمایی اطلس مشهد، با فرزندان موسسه دیدار و نسبت به همدلی روزافزون مردم با خیریه‌ی همدم اظهار خوشنودی کرد.



نمایش همدم، سه جایزه گرفت

گروه نمایشی همدم با حضور در اولین جشنواره‌ی ملی نمایش رادیویی، در میان ۵۵ گروه شرکت‌کننده، با نمایش "خط روی خط" به کارگردانی جواد غفوری منش و نویسندگی مهدی سیم‌ریز، حائز سه رتبه‌ی برتر شد.



ارکستر ملی معلولین، در همدم نواخت

هفدهم اسفند ۱۳۹۷ دومین اجرای ارکستر ملی معلولین، با حضور مردم خیر خواه و مهربان مشهد در تالار همدم به روی صحنه رفت. این گروه که طی دو سال اخیر، زیر نظر خانم مریم گیلاسیان، مشغول تمرین بوده‌اند، پاییز ۹۷ اولین اجرای شان را در تالار سوره‌ی تهران با موفقیت برگزار کردند.



روز مادر و تقدیر از مادر یاران

هفتم اسفند ماه امسال مصادف با زادروز باشکوه بانوی دو عالم، فاطمه‌ی زهرا (س) بود. به همین مناسبت و جهت گرامیداشت مقام مادر، جشنی در تالار همایش‌های همدم با همکاری شهرداری منطقه ۲ مشهد برگزار شد. در این جشن از گروهی از مادر یاران موسسه تقدیر شد.



گپ و گفتی با محمد صادق دهقانی، به بهانه‌ی نمایش فیلمش در همدم؛

هنرمندان، برای تولید آثار ماندگار به همدم بیایند

محمد صادق دهقانی، نویسنده، تهیه‌کننده و کارگردان سینمای مستند ایران، ۲۶ مهر ۱۳۶۸ در بیرجند چشم‌به‌جهان گشود و فعالیت هنری خود را، با بازیگری در تئاتر عروسکی «حارس» در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، آغاز کرد.

دهقانی دانش آموخته‌ی ادبیات دراماتیک از دانشگاه تهران و دارای نشان ملی جوان برتر ایران در رشته‌ی فیلم‌سازی است. وی در ده‌ها جشنواره‌ی داخلی و بین‌المللی حضور فعال داشته و در این جشنواره‌ها بیش از سی جایزه کسب کرده است.

مستند تالان، از جمله ساخته‌های اوست که توانست نگاه اهالی سینما و فعالین محیط زیست را به سوی این فیلمساز جوان متوجه و نام دهقانی را در کنار بحران آب، برجسته کند.

فیلم «تالان»، در همدم نیز به نمایش درآمد و فروخته شدن تمام بلیط‌های آن، سه نکته را روشن کرد؛ اول اینکه؛ مردم، هنر مردمی را دوست دارند. دوم؛ نگران مسائل محیط زیستی خصوصاً بحران آب در خراسان‌اند. سوم؛ همراهی آنان با خادمین این موسسه، جهت ادامه‌ی مسیر خدمت‌رسانی به ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست همدم، امری جدی و مستدام است.

گفت و گوی کوتاهی که به همین بهانه با دهقانی داشتیم، نکات بیشتری را در این خصوص برایتان روشن خواهد کرد:

* تالان درباره‌ی چیست و دلیل انتخاب این سوژه چه بود؟

مستند بلند تالان، روایتی است پژوهشی انتقادی از وضعیت فاجعه بار آب‌های زیرزمینی ایران.

بی‌شک زادگاه من که شهری کویری و بی‌آب است در این انتخاب بی‌تاثیر نبوده است. همانطور که می‌دانید ما در خراسان بیشتر نیاز آبی خود را از آب‌های زیرزمینی تامین می‌کنیم اما در زمینه‌ی مدیریت این منابع جزو بدترین مناطق هستیم. جرقه‌ی اصلی ساخت این فیلم را یکی از فعالین محیط زیست در مشهد زد و بنده را با جمعیت ناجیان آب آشنا کرد. همکاری ما در سال ۹۵ آغاز و از آن روز به بعد ساختن این فیلم دغدغه‌ی روز و شب من شد.

* چه شد که این فیلم در همدم به نمایش درآمد؟

بیش از اهمیت عواید اندک مالی این اکران به نفع دختران همدم، قطعاً فرهنگ‌سازی مهم‌ترین هدف بنده و مدیریت محترم موسسه از اکران تالان در همدم بود. مستحضرید که فیلم هم‌زمان در سینماها به نمایش می‌آید و می‌توانستیم مدعوین را به آنجا دعوت کنیم. اما حضور آدمها در تالار همدم و تماشای یک فیلم هشداردهنده در خانه‌ی دختران کم‌توان و معلول، یک اثر بزرگ در ناخودآگاهشان برجای می‌گذارد و آن این است

که آب تنها برای ما مردم سالم، برای ما شهرنشینان و روستانشینان برای ما مدیران و کارمندان نیست، آب برای کودکان ناتوان و کم‌توان هم هست. آنها قادر به مطالبه‌ی حق خود از آینده‌ی منابع آب نیستند و اگر ما آب را هدر دهیم آینده‌ی آنان را به مخاطره انداخته ایم. آنها نه قادر به مهاجرت‌اند و نه کسی در خانه منتظرشان است. پس اگر روزی در مشهد آب نباشد، پیش از همه، این قشر و مسئولین خیریه‌هایی همچون همدم هستند که به مخاطره می‌افتند.

* نقش فیلمسازان را برای کمک به همدم چطور ارزیابی می‌کنید؟
من سال ۱۳۹۰ به همدم آمدم و از آن به بعد هرگز فکر نکرده‌ام که از همدم دورم. اینجا خانه‌ی من شده است و می‌تواند خانه‌ی همه‌ی هنرمندان جوان و فیلمسازانی همچون من باشد، چرا که بیش از آن که ما به همدم کمک کنیم، همدم به ما آرامش می‌دهد. دیده شدن معلولین فارغ از بعد احساسی و دل‌ریمی، یک نیاز جدی است. هنوز آثار هنری موثری در زمینه‌ی روانشناسی و جامعه‌شناسی معلولین تولید نشده است. آثاری که با پشتوانه‌ی قوی پژوهش، بتواند هم جامعه را به پذیرش این قشر دعوت کند و هم در جهت بهبود زندگی آنان کارساز باشد. پیشنهادم به دوستان هنرمندم این است که اگر روزی به همدم آمدند، با وقت و انگیزه و برای تولید یک اثر جدی و ماندگار بیایند و از رویکردهای احساسی رایج در مواجهه با معلولیت بپرهیزند. گرچه بنده نیز در فیلمی که به سفارش رضا میرکریمی برای معرفی همدم ساخته‌ام، با گارد احساسی جلو رفته‌ام اما آن فیلم کوتاه از ابتدا به همین منظور ساخته شد. مقصودم تولید آثاری بلند است، چه در حوزه‌ی ادبیات و چه سینما، که بتواند مسیر جدیدی را باز کند.

* با توجه به شرایط اقتصادی، نقش هنرمندان در ادامه‌ی فعالیت خیریه‌هایی همچون همدم چیست؟

همانطور که معتقدم در زمینه‌ی بحران‌های محیط زیستی همچون بحران آب، حضور هنرمندان می‌تواند به آگاهی‌بخشی جامعه کمک به‌سزایی بکند. در زمینه‌ی بحران اقتصادی و برون‌رفت از شرایط سخت این هنرمندان هستند که باید توجهات را به سمت موسساتی همچون همدم جلب کنند تا مردم فراموش نکنند که این قشر آسیب‌پذیر، با کمک‌های مداوم آنهاست که زندگی می‌کنند.

بازی، شادی، آزادی...

● گزارشی از برگزاری نخستین جشنواره‌ی ورزشی همدم، در چهلمین بهار آزادی

بازی و بازی کردن؛ از آن دسته کلمات اند که بچه‌های کوچک‌تر بیش از ما بزرگترها به کار می‌برند. آنها از کلمه‌ی شادی‌آفرین «بازی» در همان دیدار اولشان با بچه‌های هم سن و سال - چه آشنا و چه غریبه - استفاده می‌کنند و چند دقیقه بعد وارد بازی هم می‌شوند. این یعنی دعوت به دنیایی پر از شادی و خنده و آرامش. دعوت به دنیایی سراسر خنده و رضایت و دور شدن از تنهایی که ما آدم بزرگ‌ها دچارش هستیم. بازی کردن، یعنی دور شدن از غرور و تعصب و هر چه تاریکی و ترس در دنیاست. اصلاً کسانی که بازی می‌کنند حالشان همیشه خوب است و به قول یکی از دوستان اهل دل، چراغ‌های این شهر برای آنها همیشه سبز سبز است...



ورزش در همدم

سال‌ها قبل‌تر، بزرگترهای همدم و کسانی که دلشان برای این بچه‌های معصوم می‌تپید تصمیم گرفتند از قواعد اصولی دنیای مدرن استفاده کنند و در توانبخشی بچه‌های ساکن این خانه از ورزش بهره ببرند. البته آن بزرگترهایی که دلشان چراغ جادوی محبت و عشق بود از کلمه‌ی جادویی بازی هم استفاده کردند و به مربیان جوان موسسه هم گفتند: «مبادا بچه‌های ورزشکار همدم دچار حواشی ورزش و مسابقات ورزشی شوند و بازی کردن را فراموش کنند؛ آنها باید بیشتر از اینکه به فکر برنده شدن باشند، به فکر بازی کردن با یکدیگر باشند تا تحمل تنهایی و دوری خانواده و دیوارهای سیمانی و نرده‌های بلند خوابگاه برایشان کمی ساده‌تر شود».

همه‌ی اهالی عبدالمطلب ۵۸ خصوصاً همسایه‌های مهربان همدم، گوششان به شنیدن صدای سوت ورزشی مربیان موسسه عادت کرده است. آنها هر چند بچه‌ها را نمی‌بینند اما صدای سوت‌های منظم صبحگاهی، یعنی اینکه بچه‌های موسسه، حتی آنهایی که روی ویلچر هستند و یا مشکلات جسمی دارند همه و همه مشغول تمرینات ورزشی منظمی هستند که هر روز حتی ایام تعطیلات ادامه دارد. انرژی و سر حال شدن ناشی از تمرینات ورزشی صبحگاهی شامل حال همه‌ی ۴۰۰ دختر موسسه می‌شود اما جمع زیادی از بچه‌ها در رشته‌های مختلف فوتسال، بسکتبال، دوومیدانی، تنیس روی میز، بوچیا و ... تمرینات منظم جداگانه‌ای دارند که نتیجه‌ی تمام این زحمات، برنده شدن‌ها و پیروزی‌های شیرینی است که با خودش مدال و کاپیهای زیادی را به موسسه آورده است. بزرگترهای همدم باز یادآور می‌شدند که بازی کردن یادتان نرود و مواظب باشید در خشش مدال و کاپی فلزی و سرد، روح و روان کودکان و نازنین اهالی این خانه را اسیر نکند.

نخستین جشنواره ورزشی

تا امروز، سال ۹۷ یکی از سال‌های پرنشاط و فعال و پویا برای فرزندان و خادمین موسسه بوده است؛ در ماه‌های گذشته، رسانه‌های دیداری و شنیداری کشوری صفحاتشان پر از خبرهای شورآفرینی بود که با یکدلی و همراهی مردم نیکوکار مشهد و فرزندان موسسه به انجام رسید. آغاز سال با برنامه‌های معنوی ماه مبارک رمضان و اقامه‌ی نماز عید فطر و قرائت دعای عرفه بود و میهمانان و خیرین زیادی از نهادهای دولتی و غیردولتی مراسمات معنوی مختلفی در کنار بچه‌های موسسه برگزار کردند. حضور ورزشکاران شورآفرین همدم در المپیک ویژه، برگزاری نمایشگاه‌های هنری مختلف، اجرای اولین کنسرت گروه لگاتو با حضور گروه سرود همدم در بخش تکخوانی و گروه کر، افتتاح نگارخانه‌ی همدم با داستان مبارک استاد امیرخانی نازنین و حضور پر برکت همایون شجریان مهربان هنوز اخبار تازه‌ای است که نشان از اراده‌ای خاص در این موسسه‌ی فعال دارد. در این میان محافل خیریه‌ای و رسانه‌ای کشور منتظر اخبار فعالیت‌های اهالی این خانه به مناسبت دهه‌ی مبارک فجر بودند. چه بسا آنها هم می‌دانستند اهالی این خانه قرار است چهلمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی را جشن بگیرند. زمزمه‌ی برگزاری نخستین جشنواره‌ی فرهنگی - هنری همدم در روزهای آغازین بهمن ۹۷ به گوش می‌رسید تا اینکه به‌صورت علنی، پیش‌خبر این رویداد بزرگ چند روز قبل انتشار پیدا کرد و قرار شد شانزدهمین روز از بهمن پر خاطره، جشنواره افتتاح شود.

برف، مبارک و سرد

۱۶ بهمن اتفاق غیرمنتظره‌ی دیگری هم رخ داد. مهربانی آسمان ایران با مشهد و بارش اولین برف جدی امسال. برفی که هر لحظه بیشتر و بیشتر در محلات و خیابان‌های شهر می‌بارید و همراه با خودش سوز و سرمای خاصی هم به ارمان می‌آورد. مسئولین مهربان «مجموعه‌ی ورزشی شهید چدانی» که به مدد لطف و همکاری شهرداری منطقه‌ی ۲، سالن و تجهیزاتشان را در اختیار برگزارکنندگان جشنواره قرار داده بودند، سر صبح و بدون توجه به برف و کولاک

نهایت با پیروزی چهار بر سه به نفع تیم منتخب خیریه های مشهد پایان یافت. یاوران همیشگی این جشنواره آقایان محمد رضا زرقي و رضا کنویسی بودند که مسوولیت اجرا و صوت و صدا برداری را عهده دار شدند. دبیرخانه ی جشنواره صمیمانه از این عزیزان تشکر و قدردانی می نماید.

پایان بازی ها و آغاز دوستی ها

بچه های شرکت کننده که یک نصف روز کامل با هم بازی کرده بودند، وقتی متوجه شدند باید به خوابگاه هایشان برگردند دلشان گرفت. این را می شد از نگاه های ناخوشنودشان متوجه شد.

آنها دلشان می خواست صمیمی و ساده دوباره و به زودی باهم بازی کنند. آنها تازه باهم آشنا شده بودند و دلشان نمی آمد دست خواهرهای جدیدشان را اول کنند... اما دلشان گرم است که حتما، به همت و همدلی اهالی همد، بهمن ماه سال بعد هم دوباره در دومین جشنواره ی فرهنگی - ورزشی همد، یکدیگر را خواهند دید...



دم در سالن آماده ی خدمت و همکاری بودند. لبخندهای عموغلامحسین (پیرمرد مهربان و دوست داشتنی و خدمتگزار سالن شهید چدانی) که گرمای مهر و لبخندش کم از گرمای شعله ی گاز آبدارخانه نداشت، حکایت از روزی پرانرژی و خوب می داد. عموغلامحسین قبل از همه به ما خوش آمد گفت و کتری آبجوشش را هم آماده کرده بود تا چای خوش عطر و رنگش را به دست سرمازده ی میهمانانش هدیه کند. میهمانان و شرکت کنندگان در جشنواره مشخص بود سر صبح، از دیدن برف خوشحال شده اند؛ آنها اصلا دیر نیامدند و با شور و شوق روی صندلی ها و جایگاه مشخص شده شان نشستند و منتظر آغاز افتتاحیه ی مراسم شدند.

افتتاحیه ی مراسم کاملاً رسمی اما خودمانی برگزار شد. بعد از قرائت قرآن و اجرای سرود مقدس کشورمان، محمدرضا زرقي (مجری) میکروفن را به تکتم داد تا نوای روحانی صلوات خاصه ی امام رضا(ع) را اجرا کند.

خانم دکتر حجت (مدیرعامل همد) که میزبان این جشنواره بود با دعوت مجری در سخنان کوتاهی ضمن تبریک ایام الله دهه ی فجر گفت: «چهلمین سالروز پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایران، فرصت مغتنمی است تا در کنار سایر مراکز خیریه ی دخترانه ی مشهد به فکر ورزش و تندرستی فرزندان مان باشیم؛ نشاط و شادابی روح و جسم دختران همه ی مراکز خیریه ی کشورمان به اندازه ی دختران خودمان در همدم برای خادمین ما بسیار مهم و حیاتی است و به همین دلیل اقدام به برگزاری این جشنواره کردیم که جا دارد از زحمات و همراهی شهرداری منطقه ی ۲ مشهد، کمیته ی بانوان هیئت فوتبال مشهد، هیئت تنیس روی میز خراسان رضوی و هیئت بازی های بومی و محلی خراسان رضوی نیز در این مسیر تقدیر کنیم».

رژه ی تیم های شرکت کننده در نهایت نظم برگزار شد. اهتزاز پرچم سه رنگ کشورمان در دست ورزشکارانی که بعضی هایشان روی ویلچر بودند به همراه طنین انداز شدن سرودهای غرور آفرین «ای ایران» و «وطن» بسیار دیدنی و جذاب بود که نشان از امیدواری و دل بستگی فرزندان معلول کشورمان به گرمای اتحاد و همدلی در روزهای سرد و برفی بهمن ماه بود.

سوت آغاز

بالاخره مسابقات آغاز شد. تیم های شرکت کننده از کانون سندروم داوین مدارس استثنایی پیوند، همیاران صالحه، دکتر هادوی موسسات خیریه ی توانبخشی عاطف، افرا، ارمان مهر، همدم، وانجمن ورزشکاران افتخار آفرین توس هر کدام بازیکنان خود را در چهار رشته ی فوتسال، دوومیدانی، بوچیا و تنیس روی میز به هیئت داوران معرفی کردند و به این ترتیب هر ورزشکار در جایگاه مشخص شده مشغول بازی شد. بزرگترهای همدم همانطور که قبلاً هم تذکر داده بودند، دوباره به هیئت داوران و اعضای برگزار کننده ی مسابقه یادآور شدند که ما دنبال تعیین برنده و بازنده نیستیم؛ هدف ما بازی کردن بچه ها با دوستان جدیدشان است. ما می خواهیم دختران خیریه های مشهد روزی خوش و سرشار از بازی کردن داشته باشند. داوران مسابقه از لبخندهای بچه های بی که برنده نمی شدند اما باز هم خوشحال بودند تعجب می کردند. داوران مسابقه، داشتند کم کم به این نکته پی می بردند که دنیای فرزندان موسسات خیریه چقدر شفاف و زلال و بی ریاست. آنها مطمئن شدند بزرگترهای همدم درست تشخیص داده اند. بچه ها باید فقط در دنیای بچگانه ی خود باشند، بخندند و باهم بازی کنند. همه ی ورزشکاران از قبل برنده اعلام شدند و به همه ی آنها لوح سپاس و جوایز ساده ای تقدیم شد.

به چهار موسسه ی افرا، ارمان مهر، انجمن ورزشکاران افتخار آفرین توس و همدم که ورزشکاران بیشتری در این جشنواره داشتند کاپ قهرمانی هم اهدا شد. مسابقه ی پر هیجان فوتسال با تیم بانوان سایپا (قهرمان لیگ برتر فوتسال بانوان ایران) از جالب ترین بخش های این جشنواره ی یکروزه بود، که در



بهار در شعر شاعران جهان....

ای شکوفه‌ی گیلاس

رابرت هریک - انگلستان

می خندی و گلگون می شوی
و یکدم نسیم را خوش بو می کنی
اما ای گل عزیز
روانه باید شد
زیرا چنان که می دانی
میوه‌ها در انتظار آمدن اند
و آنگاه که میوه‌ها برسند
ای شکوفه
دیگر جلوه‌ی تو کجا دیده می شود؟!

ناگهان زیبا

گئورگی شاوروف - روسیه

دهقانان آنسوی کوه پولوسکی
به چیزی می اندیشند
که خورشید زمستان را
بر دامنه‌های برف آلود سرازیر می کند
به سمت چشمه‌ساران قفقاز
نه صدای مهیب آتشفشان است
نه زوزه‌ی کشدار باد
نه آواز ریشه‌ی پرندگان
نه غرش لو کوموتیوهای خسته
و خفته در آغوش خاطرات
و نه حتی شلیک گلوله‌ی فتودور پیر
به شقیقه‌ی یخچال‌های پولوسکی
تنها و تنها
این صدای بهار است
که از حنجره‌ی ماه مارس
فواره می زند و ناگهان
مزرعه‌ی چاودار را
زیبا می کند!

باران بهار

کورونوشی - ژاپن

باران بهاری می بارد
گویی که قطرات اشک است...
از فروریختن گل‌های گیلاس
کیست که غمناک نگرده؟!
....

مژده

لیئو یو - چین

همسایه‌ی من
دوان رسید از راه
تا مژده‌ی تازه‌ای بیاورد
می گفت که مدتی بود کوهستان
در ابرها نهفته بود و از دیده پنهان
و اینک که دوباره پیداشده
انگار که تنش را با گلاب شسته است!
...

صبح امروز

هیلا گاردفلانر - آمریکا

بالای سرم
مرغکان زمستان زده
همچون میوه‌هایی بر شاخه‌های جادویی
فرواویخته‌اند
زمین هوشمند و دانا
در اندیشه‌ی گل‌ها
هم اینک سخن گفتن می آغازد
مرغکان همچون کودکان درس خوان
پیچ و خم برگ‌های چمن را می خوانند
و نقش صورت را بر بالهای حشرات
و داستانهای لبریز را
در برگ‌های زرد و سرخ
و من
بزرگتر از آنم که این ریزه‌کاری‌ها را ببینم!
....



مادر، خود عید بود....

عکس: الیاس بهرامی

...عید که می شد، پدر اول عیدی مادر را می داد؛ همیشه پارچه‌ی نگین دار یا چادر نمازی شاد یا گوشواره و گردنبندی قشنگ که با سلیقه‌ی خودش خریده بود و در کنارش یک دسته اسکناس بود به مادر می داد و با احترام یک بزرگتر پیشانیش را می بوسید... مادر هم که خود خود عید بود؛ هر سال و هر سال قرمز می شد؛ مثل تربهای میدان بهارستان و «دست شما درد نکند آقا» بی می گفت و قرآن را به دست پدر میداد. پدر به ترتیب از بزرگ به کوچک ما را که حسابی خجالت می کشیدیم می بوسید و عیدی‌ها را از لای قرآن به ما تعارف می کرد! پدر هم عید بود؛ اما انگار نیمه‌های عید! خود خود عید نبود؛ بهاری بود که با او رودر بایستی داشتیم؛ بخصوص آن بوسه‌ی سال تحویل؛ رسمی، با احترام، با دقت. اول دستی به سرمان می کشید و به قدو بالا یمان نگاهی می کرد که می فهمیدی برق نگاهش از لذت است. بعد آن بوسه‌های دو طرف گونه! مانند دو مدال افتخار که به ما داده می شد. و اینطوری عید به خانه ما می آمد و بهار میشد... مادر عید بود؛ حالا که فکر می‌کنم؛ می بینم مادر خود خود عید بود... شاید اصلاً عمو نوروز هر سال فرصت نمی‌کرد به کوچه ما بیاید؛ شاید این مادر بود که پیشانی ننه‌سر ما را می بوسید و ننه‌سر ما می خوابید و بهار به جای زمستان می آمد؟ کسی چه می‌داند، همانطور که هنوز نمیدانم واقعا ماهی‌ها در لحظه‌ی سال تحویل صاف می‌ایستند یا نه؟ و نمی‌دانم بغل کردن کتاب درس ریاضی در زمان سال تحویل ما را شاگرد اول کرد یا نه؟ شما به کسی نگوئید، اما من این یکی را مطمئنم؛ مادر خود خود عید بود!

از آن چشم‌های قشنگ

این داستان را برای هزاران نفر تعریف کرده‌ام. شبی بسیار سرد و برف بار در دی ماه سال ۲۷ یا ۲۸ پدرم بیمار شد. منزل ما در کوچه کنار پل چوبی بود. ساعت در حدود یازده شب بود. در آن زمان، رسم بر این بود که اگر کسی پس از ساعت هشت شب بیمار می‌شد، بستگانش باید به کلانتری محل رفته نشانی پزشک کشیک را گرفته، پیش او می‌رفتند.

من و شوهر خواهرم دو چرخه‌هایمان را برداشته، به کلانتری دو در چهارراه کلانتر رفتیم. در آنجا نشانی پزشک کشیک در خیابان جهانبانی را به ما دادند. در سرمای ده درجه زیر صفر و در خیابان‌های خاکی مشهد به آنجا رفته و در زدیم. مردی در باز کرد و پس از شنیدن درخواست ما گفت: متأسفانه پزشک خود بیمار هستند و گفته‌اند، کسی را قبول نکنم. در این هنگام، به شوهر خواهرم گفتم: آقا میرزا! منزل دکتر شیخ برویم.

دوباره با دو چرخه‌هایمان به سوی خیابان سنایی و کوچه دکتر شیخ حرکت کردیم. در زدیم. دکتر شیخ با چراغ گردسوزی پشت پنجره آمده، آن را باز کرده، با دیدن من با خوش‌رویی گفت: حاج مهدی! (دکتر مرا به نام پدرم خطاب می‌کرد) سلام. چه خبر است؟

من جریان را گفتم. دکتر پاسخ داد: چشم (از آن چشم‌های قشنگ)! دکتر در راباز کرد که ما داخل شویم تا سرمای کمتری بخوریم. بعد، به سوی منزل ساعدی، آمپول زنش، که در همان نزدیکی بود، رفت. پس از بیدار کردنش به او گفت که لباس‌هایش را پوشیده، آماده رفتن باشد. در ضمن به او یادآور شد که چه آمپول‌هایی را هم بردارد. سپس برگشت و لباس‌هایش را پوشید و دو چرخه‌اش را برداشت. لحظه لحظه این خاطر، لحظه‌های طلایی بود.

به هر روی، ساعدی هم دو چرخه‌اش را برداشت و چهار دو چرخه سوار در نیمه شب به سوی منزل ما به حرکت درآمدیم. هنگامی که رسیدیم، دکتر با عجله دو چرخه‌اش را کنار دیوار انداخت، زیرا دلش برای بیمار می‌سوخت. از پانزده پله خانه پایین رفتیم. دکتر با پدرم حرف زد و به ساعدی گفت که چند آمپول به او بزند. دکتر به پدرم گفت: حاج مهدی! هیچ ناراحت نباش و راحت بگیر بخواب. آن‌گاه با علامت دست از پدرم خداحافظی کرد و رفت.

معجزه در کوچه‌ی زردی

یکی از آشنایان تعریف می‌کرد: در اوایل زندگی شرایط خوبی نداشتم. در کوچه زردی در یک زیرزمین گود اجاره‌ای سکونت داشتیم. همسر، بتول خیلی بیمار شد. به دکتر گفتم که نمی‌توانم خانم را پیش او بیاورم. دکتر گفت: دو چرخه‌ام خراب است، یک درشکه بگیر تا برویم. در حالی که یک ریال پول هم نداشتم، از دروازه قوچان تا کوچه زردی، با درشکه آمدیم و سر کوچه پیاده شدیم. حالا این جیب را می‌گردم، آن جیب را می‌گردم، در حالی که یک قران پول هم پیدا نمی‌کنم.

دکتر شیخ دو قران کرایه را داد و داخل خانه شدیم. او همسر را خوب معاینه کرد و یک نسخه نوشت و گفت: زود داروهایش را بگیر و بیاور. من در همین جا منتظر هستم تا آمپولش را بزنم. پس از بازگشتم، دکتر دو آمپول را در همان جا زد و دستور مصرف داروها را داد. دکتر دو تومان پول داروها را از خودش داد و چون فهمیده بود ما پول آمپول‌زن را نداریم، منتظر ماند تا آمپول‌هایش را هم خودش بزند. دکتر گفت: خانم خیلی ضعیف است، پسر جان! این یک تومان را برای او پسته بخر. او خوب می‌شود و دیگر دنبال من یا دکتر دیگری هم نرو. دکتر رفت. معجزه شد! حال زنم پس از چند ساعت خوب شد.

باغبان

پس از مرگ او را خواب می‌بینند که:

دکتر شیخ در باغی مشغول آب دادن به گل‌ها با آب پاش‌های قدیمی است. به او می‌گویند: آقای دکتر! بیایید، بیماران منتظرند! دکتر پاسخ می‌دهد: نه دیگر، این باغ را به من داده‌اند و کارم همین آب دادن به گل‌هاست.

چند لحظه

از زندگی دکتر شیخ...

• جمشید قشنگ

۵۹

۵۹ سال صداقت با عدالت

Edalat.Mersana Edalat Novin Sanly Food Product Co.

گروه عدالت نوین سانلی مفتخر است با ۵۹ سال سابقه در تولید و فرآوری انواع آجیل ، خشکبار ، حبوبات و زعفران با بهره‌بری از جدیدترین بسته‌بندی‌های روز جهان ، با دو برند مرسانا و عدالت در خدمت مردم ایران زمین باشد.

نشانی کارخانه: شهرک صنعتی توس، فاز یک، قطعه دوم، تلفن کارخانه: (۰۵۱) ۳۵۴۱۲۲۰۰
نشانی فروشگاه: مشهد، بلوار قرنی، نبش قرنی ۸، تلفن: (۰۵۱) ۳۷۲۷۷۹۸۸، فکس: (۰۵۱) ۳۷۲۲۲۰۳۵
تلفن ۸ رقمی: (۰۵۱) ۳۷۱۷۹، انتقادات و پیشنهادات: ۱۱ ۳۷۲۷ (۰۵۱)

edalatnuts www.edalatnuts.com



هیوندای

یخچال فریزر / کولر گازی / تلویزیون / لباسشویی / ظرفشویی / اجاق گاز / جارو برقی / لوازم خانگی ریز

Split Air Conditioner
کولرهای گازی اسپلیت



Floor Standing Air Conditioner
کولرهای گازی ایستاده



Portable Air Conditioner
کولرهای گازی قابل حمل



مشهد - مجتمع تجاری امیر - فاز ۲ - بلاک ۶۷
۰۵۱-۳۳۸۹۹۴۸۷

HYUNDAI

Refrigerator & Freezer / Air Conditioner / TV / Washing Machine / Dishwasher /
Gas Cooker / Vacuum Cleaner / Small Kitchen Appliances

ADDS VALUE
TO EVERYDAY LIFE



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۰۱
۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹

شهر مشاغل کاراند در طبقه سوم برج تجاری اداری آرمیتاز گلشن
امکان کسب تجربه کاردرشرایطی نزدیک به واقعیت و البته با محوریت
بازی را برای کودکان ۳ تا ۱۲ سال فراهم می آورد.



شهر مشاغل کاراند
Karaland

بلوار هفت تیر ، مرکز خرید آرمیتاز گلشن ، طبقه ۳+

۳۱۷۳۳ - ۳۸۳۳۵۳۰۰ - ۰۵۱

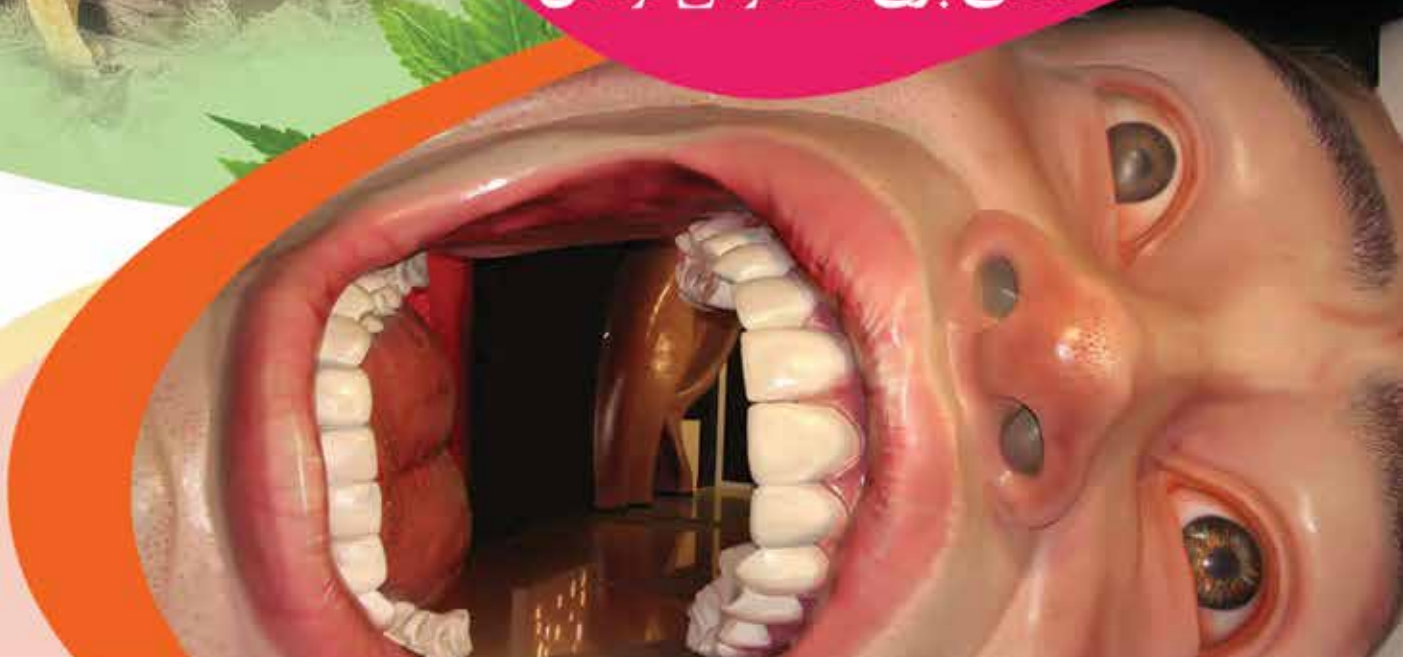
www.karaland.ir  [karalandcity](https://www.instagram.com/karalandcity)  [karaland_city](https://www.facebook.com/karaland_city)

جنب الماس شرق ، مجتمع وصال ، طبقه چهارم
تلفن : ۳۱۷۳۳ - ۳۷۱۱۵۰۵۱

سرزمین بازیما
پروفیسور

Professor
Bazima

سفر به درون بدن انسان
دنیای بازیهای شبیه ساز و VR
فضای بازی مخصوص کودکان





www.ranafood.ir





هم

بایک گل بهار می شود

این دسته گلها دست رنج دختران همدام است؛ گلی که شما به مراسمها و همایش هایتان می برید و بخشی از هزینه خیریه همدام را تامین میکند.

موسسه خیریه همدام

خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ | تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳
رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴
مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org



شیرینی خانگی فرشته

Fereshteh
CONFECTIONERY

SINCE 2009

نشانی جدید شعبه ۱

شعبه ۱ | مشهد | بلوار ملک آباد | نیش قدس ۱۲ | ۳۷۶۲۶۴۰۰
شعبه ۲ | مشهد | احمد آباد | نیش ابوذر غفاری ۳۹ | کوهنکی ۲۳ | ۳۸۴۳۹۱۳
شعبه ۳ | مشهد | هاشمیه ۱۰ | چهارراه دوم سمت چپ | بین لاله ۱۲ و ۱۴ | ۳۸۸۳۷۴۶۰

جای پیام ما خالپست

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۳۱۱۱-۱۳
روابط عمومی: ۰۵۱-۳۷۱۳۱۲۱
باشگاه کوهنوردی شیدان روزی: ۰۴۳۵۱۲۵۶۱۶۲



تالار همایش ما همدم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبين

همایش ها و برنامه هایتان را با کار خیر همراه کنید.

(درآمد حاصل از تالار، صرف هزینه های زندگی ۴۰۰ دختر بی سرپرست می شود.)

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: www.hamdam.org

پرداخت موبایلی: #۷۳۳*۴*۴۰۰۴۰۰*



@hamdamcharity



@hamdam.charity

همین قدر می توانستم!

• تصویرگر: فرزانه ریپس الساداتی

گنجشکی با عجله و تمام توان به آتشی نزدیک می شد و برمی گشت!
پرسیدند: چه می کنی؟
پاسخ داد: در این نزدیکی چشمه ای هست و من مرتب منقارم را پر آب
می کنم و آن را روی آتش می ریزم.
گفتند: ساده! حجم آتش در مقایسه با آبی که تو می آوری بسیار زیاد است
و این آب فایده ای ندارد...
گفت: شاید نتوانم آتش را خاموش کنم، اما اگر وجدانم روزی بپرسد: زمانی
که خانه ای دوستت در آتش می سوخت تو چه می کردی؟
پاسخ می دهم: آنچه از من بر می آمد!

نیک اندیشان ارجمند؛

جناب آقای دکتر دل آسایی
جناب آقای مهندس یزدی
جناب آقای سلسبیل
جناب آقای کنجدی

همکاران گرامی؛

سرکار خانم فاطمه رحیمی
سرکار خانم زهره دهقان

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه فقدان عزیزانتان شریک می دانند.
همدردی ما را پذیرا باشید.



عکس: فرشته کاملان

چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

- آیا باید رمز موبایل همسرمان را بدانیم؟
- رابطه‌ی میان مصرف فست‌فود و ابتلا به آلزایمر (دمانس مغزی)
- چند تمرین ورزش در آب یا آب درمانی
- ارتباط بین فردی با بهزیستی روانشناختی

آیا باید رمز موبایل همسرمان را بدانیم؟

● انتخاب موضوع: صدیقه بختیاری شهری - مدرس دانشگاه و مسوول

آموزش موسسه همدم

شاید جاسوسی و نگاه‌های کنجکاوانه کار همیشگی شما در رابطه شده باشد. شاید فکر کنید خوب است اگر پسورد گوشی او را داشته باشید و هر چند وقت یکبار سرکی به پیام‌های او بکشید اما این طرز فکرها کاملاً اشتباه و ناسالم است و رابطه را به آینده‌ای سیاه می‌کشاند. به جای چنین دیدگاه‌های اشتباهی این چند قانون حریم خصوصی را در نظر بگیرید تا از دواج و رابطه سالم و موفقی داشته باشید.

این روزها همه برای حفظ امنیت از پسورد استفاده می‌کنند. اما اگر گوشی همسرتان پسورد دارد یعنی نباید پیام‌هایش بررسی شود. زوج‌های سالم نیازی به چک کردن پیام‌های یکدیگر ندارند. آن‌ها به طور غریزی به هم اعتماد دارند و اگر چیزی به نظرشان مشکوک و آزار دهنده بیاید در مورد آن با هم گفتگو می‌کنند.

فرهنگ موبایل

در یک رابطه سالم استراق سمع در تماس‌های تلفنی ممنوع است. اگر هنگام صحبت دور و برتان است بعد از تمام شدن صحبت‌هایش همه چیز روشن است اما اگر هنگام مکالمه کمی از شما فاصله گرفت به او نجسبید هر چیزی که در این مکالمه گفته شده دیر یا زود برای شما بیان می‌کند.

ردیابی

تعقیب همسرتان با اپلیکیشن‌های ردیابی بزرگ‌ترین اشتباه است. زوج‌های سالم نیازی به تعقیب کردن همدیگر ندارند. شاید همسرتان برای از بین بردن نگرانی‌های شما وضعیت موقعیت یابی موبایلش را روشن نگه دارد اما این انتخاب خودش است و اختیار خاموش کردن آن را دارد.

عدم استفاده از پسورد

وقتی به یک رابطه پایدار متعهد شده‌اید باید انقدر به هم اعتماد داشته باشید که پسوردهای همدیگر را به اشتراک بگذارید. این در جه از اعتماد نشان می‌دهد که در کنار هم احساس آرامش دارید و هیچ چیزی برای مخفی کردن ندارید نه این که در هر فرصت ممکن به کار هم سرک بکشید. فراموش کردن خیانت‌هایی که در گذشته دیده‌اید کمی سخت است. و باعث می‌شود در رابطه کنونی شما تاثیر بگذارد. با مشکوک بودن هر لحظه او را محکوم به جنایتی که مرتکب نشده می‌کنید. ممکن است فکر کنید که هیچوقت نمی‌توانید به کسی اعتماد کنید اما اگر این اصول حریم خصوصی را رعایت نکنید این شما هستید که اعتماد آن‌ها را از دست می‌دهید. پس برای لحظه‌ای هم که شده متوقف شوید و به جای سرک کشیدن به اسرار او اعتمادتان را ارزیابی کنید.

به همسرتان بدبین نباشید

متأسفانه هر چقدر حساسیت بیشتری به خرج دهید، بدبینی‌تان بیشتر می‌شود و در دام وسواس فکری گرفتار می‌شوید. در چنین شرایطی شروع می‌کنید به ایجاد محدودیت‌های غیر ضروری برای همسرتان و این ممکن است باعث ناراحتی و دلخوری او شود و نتیجه عکس داشته باشد. این یک دور باطل است، حساسیت بیش از اندازه به بدبینی و بدبینی به حساسیت زیاد منجر می‌شود. اگر به بدبینی‌تان دل بدهید و به آن دامن بزنید، اوضاع بدتر می‌شود. بهتر است دست از بدبینی بکشید و اعتماد را به آرامش خود و همسرتان هدیه دهید.

۴ نکته‌ی مهم درباره مشکوک شدن به همسر

۱- به جای چک کردن موبایل و حتی کیف و دیگر وسایل شخصی که ممکن است تنش‌هایی را در رابطه‌تان ایجاد کند با همسرتان راحت صحبت کنید و به او بگویید که تغییر رفتارش آزارتان می‌دهد و از او بخواهید درباره برخی موارد توضیح دهد.

۲- سعی کنید همسر خوبی باشید، همسر بهتری بشوید، حفظ زیبایی ظاهر و آراستگی در پوشش، مهربانی بیشتر، انجام دادن بهتر مسئولیت‌های زناشویی می‌تواند به برقراری دوباره اعتماد و گرم شدن خانواده کمک شایانی کند، در واقع نشان دهید که در قلب‌تان محبت خانواده و همسر موج می‌زند.

۳- سفره دل و رازها و شک‌هایتان را پیش دیگران باز نکنید و هر روز تلفن دست نگیرید. مادر همسر، خواهر همسر، دوست و همسایه قطعاً نمی‌توانند در این زمینه بیشتر از خودتان به شما کمک کنند. مشکلات زناشویی باید بین خودتان باقی بماند و اگر نیاز به مشورت و کمک فکری و روحی دارید، بهترین گزینه یک مشاور و متخصص است نه دوست و فامیل.

۴- اگر از یک مشاور خانواده کمک گرفتید و او در رفتار همسرتان هیچ نوع نشانه‌ای از خیانت پیدا نکرد، باید مساله را به عنوان یک مشکل ذهنی در خودتان ببینید و برای درمان از روان‌شناس کمک بگیرید؛ شکاک بودن و پرانگر رابطه زناشویی است.

همسرمان را کنترل کنیم یا نه؟

هیچ کس توقع ندارد و حتی توصیه نمی‌کند که شما نسبت به زندگی و رفتار و روابط همسرتان بی‌تفاوت باشید و برایتان فرقی نکند که همسرتان با چه کسانی روابط باز دارد. این دقیقاً خلاف قداست خانواده و تعهد زوجین به هم است. اما قطعاً کنترل و چک کردن بیش از حد و مرزی همسر نیز، راهکار مناسبی برای نشان دادن توجه نیست. این تعهد و کنترل‌گری باید درونی باشد. شما با محبت، عشق، اعتماد، احترام، صمیمیت، گذشت، اعتماد به نفس، داشتن مهارت‌های زندگی و... کنترل‌گری را از منبع بیرونی به یک نیروی کنترل درونی منتقل می‌کنید که هم آرامش خودتان و هم آرامش همسرتان را تامین می‌کند.

منبع: سلامت نیوز





رابطه‌ی میان مصرف فست‌فود و ابتلا به آلزایمر (دمانس مغزی)

• تهیه و تنظیم: محبوبه سادات مشرف (کاردرمانگر و ارگوتراپیست)

این کار در کوتاه مدت جواب می‌دهد. اما در دراز مدت عوارض زیادی برای سلامتشان دارد.

حذف کربن با کاهش قابل توجه هیدرات‌های کربن، با کاهش فعالیت مغزی در ارتباط است و باعث تسریع کندذهن شدن می‌شود. پژوهشی که روی ۱۹ خانم ۲ تا ۵۵ ساله انجام شده، نشان داد افرادی که در رژیم غذایی‌شان هیدرات کربن نمی‌خورند، بخشی از مهارت‌های مغزشان ضعیف شده بود و در آزمون‌های حافظه عملکرد ضعیف‌تری داشتند. شاید فکر کنید که هوش و استعداد ذاتی است، اما در واقع بعضی از خوراکی‌ها، کارایی مغز را کاهش می‌دهد و به حافظه کوتاه مدت آسیب می‌رساند و در روند یادگیری اختلال ایجاد می‌کند. محققان رشته قلب و عروق کالیفرنیا در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند، حتی مصرف برخی از میوه‌ها، مانند خیار بدلیل دارا بودن پروتئین لکتین می‌تواند باعث ابتلای فرد به بیماری آلزایمر یا تشدید آن شود. پروتئین لکتین ماده‌ای مفید برای محافظت از سیستم ایمنی گیاه است.

اما زمانیکه به همراه غذا مصرف شود باعث آسیب به سلول‌های بدن بویژه دستگاه گواش و مغز می‌شود. لاکتین باعث اختلال در عملکرد گیرنده‌های انسولین شده و باعث آسیب دیدن رگ‌های خونی و اختلال عملکرد سلول‌های مغزی می‌شود.

در عین حال اثر لکتین در افراد با گروه‌های خونی متفاوت است. برخی مواد غذایی حاوی لکتین عبارتند از، خیار، بادمجان، سیب‌زمینی گوجه‌فرنگی، سویا، غلات، حبوبات و لوبیا و برخی جوانه‌های خوراکی با وجود فوایدی شما برای سلامت بدن، می‌تواند منجر به آلزایمر افراد شوند. گروه‌های خونی زیر باید از مصرف برخی خوراکی‌ها به میزان زیاد اجتناب کنند.

گروه خونی O: گندم، روغن سویا، بادام زمینی، لوبیا قرمز
گروه A: لوبیا، گوجه‌فرنگی، بادمجان
گروه B: گوشت مرغ، سویا، عدس
گروه خونی AB: گوشت مرغ، موز، لوبیا، باقلا .

منابع: سلامت نیوز - همشهری آنلاین

Fast food habits – weight and insulin resistance years prospective analysis 15 (the cardin study)

بر اساس پژوهش‌ها بیماری آلزایمر یکی از بیماری‌های خطرناک و مرگبار در عصر حاضر است که غیر قابل درمان بوده و شایع‌ترین دمانس در افراد مسن محسوب می‌شود.

کارشناسان تخمین می‌زنند در حدود ۵۰ سال آینده میلیاردها انسان به خصوص افراد در آستانه میانسالی و سالمندی به این بیماری مبتلا می‌شوند. این بیماری روی بخش‌هایی از مغز که قدرت تفکر، حافظه و زبان را در کنترل دارد، اثر می‌گذارد و بدین دلیل فرد در به یاد آوردن خاطرات کوتاه مدت با مشکل مواجه می‌شوند.

ژن آ‌پ‌وی ۴ در ۱۵ تا ۲۰ درصد انسانها وجود دارد و به عنوان یک ریسک فاکتور برای بیماری آلزایمر شناخته می‌شود. این ژن در نقل و انتقال کلسترول در بدن نقش دارد. از دیاد کلسترول در غذا موجب کاهش پروتئین‌های خاصی می‌شود که نقش عمده‌ای را در حفظ حافظه‌ی افراد به عهده دارد.

یافته‌ها نشان می‌دهند که غذاهای سرشار از چربی، شکر و فست‌فود همراه با فاکتورهای ژنتیکی با افزایش کلسترول می‌توانند خطر ابتلا به نوعی از اختلالات مغزی به نام دمانس و آلزایمر را افزایش می‌دهد. دمانس عبارت است از اختلالات مغزی و ذهنی ناشی از انواع بیمار‌یها که باعث زوال مغز و از دست رفتن توانایی‌های روانی می‌شود. مصرف فست‌فود مغز را کوچک کرده، ترکیباتی که از روغن در هنگام سرخ شدن مواد غذایی آزاد می‌شود، تخریب مغز را تسریع می‌کند و با بروز آلزایمر رابطه‌ی مستقیم دارد.

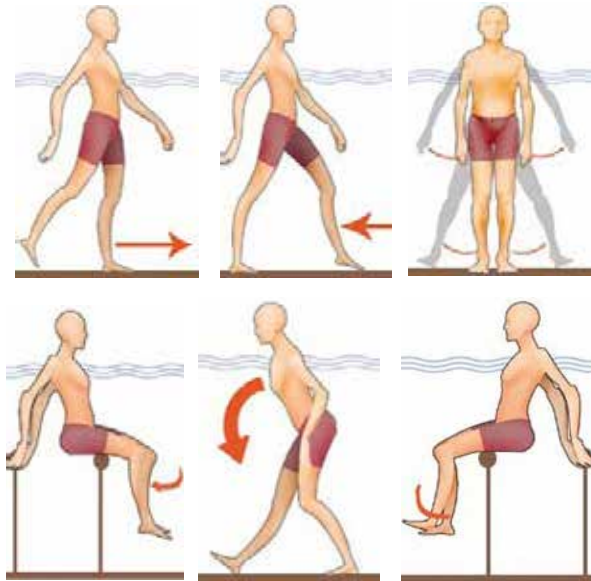
مصرف فست‌فودها، چپیس و حتی کیک خامه‌ای در دوران جوانی احتمال ابتلا به آلزایمر را در سالمندی افزایش می‌دهد. از آنجا که مغز برای عملکرد خود در شبانه‌روز به اکسیژن و قند کافی نیاز دارد. وجود کربوهیدرات‌های پیچیده در برنامه غذایی توصیه می‌شود. (در حد تعادل) و مصرف کمتر یا بیشتر از حد کربوهیدرات در دراز مدت امکان ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

کمبود ویتامین‌ها بویژه (ویتامین‌های گروه B) (B12) اسید فولیک و منیزیم در بدن زمینه‌ی ابتلا به آلزایمر را افزایش می‌دهد. خیلی از افراد برای لاغر شدن اقدام به حذف هیدرات کربن از غذایی‌شان می‌کنند. غافل از اینکه اگر چه

چند تمرین ورزش در آب یا آب درمانی

• مجموعه‌ی درمان با ورزش

• انتخاب موضوع: آذر اسپهبدی - کارشناس ارشد تربیت بدنی



آب درمانی:

معالجه و مداوا با آب، از قرن‌ها پیش به عنوان یک شیوه پذیرفته شده علمی در پزشکی به کار گرفته می‌شود و در میان مردم بصورت تجربی و با استفاده از آبهای معدنی رواج داشته است. درمان با آب در یونان و روم باستان و چین سابقه‌ای طولانی دارد. از قرن ۱۸ استفاده از آب در پزشکی رواج یافت و اصطلاح "هیدروتراپی" متداول گشت و در قرن ۱۹ اولین مطب آب درمانی در اروپا گشایش یافت. در قرن بیستم خواص آب و مداوا توسط آب گرم و سرد اثبات شد. نتایج تحقیقات نشان می‌داد آب وسیله‌ای بسیار مؤثر و قطعی در بهبود برخی بیماریها یا تخفیف و حتی ریشه کن کردن دردهای عضلانی و مفاصل، مداوای نارسائیهای جسمی، سرعت بخشیدن به کاهش طول دوران نقاهت ناشی از صدمات استخوانی، تقویت عضلات، به کارگیری عضلات غیر فعال، تسریع گردش خون در عروق و حتی تسکین بیماران روحی و روانی و... می‌باشد.

تاریخچه آب درمانی:

قدمت استفاده از آب جهت درمان به زمانهای گذشته بر می‌گردد. در آن زمان جهت بدست آوردن آرامش و رفع خستگی یا برای درمان برخی از بیماریهای خود از آب درمانی استفاده می‌کرده اند. در هنگام قرار گرفتن یک جسم در آب به اندازه وزن حجم آبی که جابجایی می‌شود. از وزن جسم کاسته می‌شود. از ویژگی فوق (کاهش یافتن وزن اندام در آب) می‌توان جهت اهداف درمانی استفاده نمود. هیدروتراپی اغلب به شیوه‌ای از معالجه گفته می‌شود که در آن اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب مورد نظر باشد. اساس این نوع معالجه سبک شدن بدن هنگام غوطه‌وری در آب است و به همین دلیل است که بیمار قادر است با صرف نیروی کمتر عضلات و اندامهای خود را به حرکت در آورد. هیدروتراپی: قبل از این گفته می‌شد که هرگونه معالجه و مداوا به کمک آب را می‌توان هیدروتراپی دانست. ولی امروزه اعتقاد بر این است: هیدروتراپی اغلب به شیوه‌ای از معالجه گفته می‌شود که در آن اجرای حرکات و نرمشهای خاص در آب مورد نظر باشد. اساس این نوع معالجه سبک شدن بدن هنگام غوطه‌وری در آب است و به همین دلیل است که بیمار قادر است با صرف نیروی کمتر عضلات و اندامهای خود را به حرکت در آورد و همچنین چون فشار بدن روی مفاصل کاهش می‌یابد در اجرای حرکات نیز درد کمتری احساس می‌شود. علاوه بر اینکه آب با خاصیت نشاط‌انگیزی و فرح بخشی که دارد، شوق لازم برای تمرین تکرار و اجرای حرکات را ایجاد می‌کند. هیدروتراپی ۲ نوع است: ۱- هیدروتراپی عمومی ۲- هیدروتراپی عضوی در هیدروتراپی عمومی: به طور معمول تمام بدن (به جز سر و گردن) بیمار در آب قرار می‌گیرد.

در هیدروتراپی عضوی: فقط همان عضوی که دچار ضایعه شده است در آب قرار می‌گیرد.

در هیدروتراپی، یک قسمت یا تمام بدن (بستگی به مورد دارد) به دفعات گرم و سرد می‌شود با این کار گردش خون در عروق تسهیل می‌گردد. هیدروتراپی به روشهای مختلفی اجرا می‌شود. در هیدروتراپی به کمک دوش از سوراخهای ریز آن آب با فشار به اعصاب و اندامها برخورد می‌کند و باعث تحریک اعصاب، حرکات عضلات و تسهیل جریان خون در عروق می‌شود. چندین تمرین برای دردهای مفصلی و عضلانی در استخر

تمرینات اختصاصی آب درمانی

این حرکت در محل کم عمق استخر در جایی که آب تا ناحیه سینه قرار دارد، انجام شود. حرکات با تکیه به دیوار استخر

فواید آب درمانی برای معلولین:

عضو یا اعضای که بخاطر نداشتن عصب و عضله در خشکی حرکت ندارند به دلیل سبک شدن بدن در آب، این اعضا توسط عضلاتی که اعصاب دارند به حرکت در می‌آیند.

جریان خون عضو فلج زیاد شده و تغذیه آن بهتر می‌شود

از تحلیل رفتن عضلات نیمه فلج جلوگیری می‌شود

اثرات روحی - روانی و جسمی آب درمانی (هیدروتراپی):

از اثرات مستقیم آب درمانی ایجاد روحیه نشاط و شادابی و سرزندگی و جلوگیری از عوارضی همچون خمودگی، گوشه نشینی و رکود است که منجر به افسردگی‌ها و ناراحتی‌های روحی و روانی می‌گردد اسپاسم یکی از معضلات بیماران نخاعی است آب تا حد بسیار زیادی اسپاسم را کم می‌کند بخصوص اگر این آب گرم باشد. اثرات گرمایی به حرکت در آب اضافه شده و تاثیر بسزایی در کاهش اسپاسم می‌گذارد.

افزایش گردش خون و گرم شدن نواحی دردناک روی درپچه درد در شاخ نخاع اثر گذاشته و از شدت درد می‌کاهد. حرکت در آب و آب درمانی اثرات غیر مستقیم بسیاری دارد که می‌توان به آن موارد اشاره کرد: از بین بردن محدودیت حرکتی در مفاصلی که عضلات فلج و یا نیمه فلج دارند.

جلوگیری از پوکی استخوان

کاربرد آب درمانی در مقابله با ناهنجاری‌های قامتی (اسکولیوز، کایفوز، لوردوز): از دیگر فواید غیر مستقیم حرکت در آب برای کسانی که مشکل حرکتی دارند و یا دچار ضایعه نخاعی هستند و یا قطع عضو هستند (بخصوص در



افرادی که صدمه نخاع دیده اند (عدم تغییر - کل در ستون فقرات می باشد. در افراد دچار ضایعه نخاع به علت عدم استفاده بیش از حد از ویلچر و نشستن دراز مدت در آن، انحنایی بصورت جانبی در ستون فقرات ایجاد می شود (اسکلایوز) که این معضل با حرکت درمانی در آب حل می شود. زیرا در آب ستون فقرات به حالت کشیده در می آید و حرکت دستها در آب به تقویت عضلات ناحیه پشت کمک کرده و از ایجاد اسکلیوز جلوگیری می نماید. این ورزش با ایجاد افزایش گردش خون در ناحیه کلیه ها و ممانه از رسوب مواد معدنی به شکل سنگ در کلیه ها و مجاری ادرار جلوگیری نموده و تخلیه بهتر ممانه را سبب می شود. حرکت در آب، حجم تنفسی ریه را بالا برده، از تجمع ترشحات و خلط در ریه و ایجاد عفونت در آن جلوگیری کرده و با تنفس بهتر، سلامت بیشتر ریه ها را تضمین می نماید. لازم به تذکر است که آب به دلیل برخی خواص فیزیکی نظیر چسبندگی، شناوری، فشار و غلظت (ویسکوزیته) اثرات بسیار مفیدی در انجام حرکات ورزشی دارد و از این خواص در دستگاههای هیدروتراپی استفاده می شود. در هیدروتراپی عمومی معمولاً از استخر یا وان های پروانه ای شکل استفاده می گردد. در حالی که در هیدروتراپی موضعی از وانهای کوچک و یا وان گردابی استفاده می شود. برخی از دستگاههای آب درمانی به گونه ای طراحی شده اند که می توانند آب را با فشار زیاد به اندامها بپاشند و یا حالت گردابی در آب ایجاد نمایند. در این حال علاوه بر استفاده از اثرات حرارتی آب، از اثرات مکانیکی آن نیز بهره برد. حالت گردابی آب همچون ماساژ عمل می کند و از طریق تحریک اعصاب حسی سبب تسکین دردهای موضعی و بهبود گردش خون می شود. در آب درمانی دمای آب، مدت استفاده از آب و تعداد جلسات درمانی، متناسب با شدت بیماری و شرایط جسمی و روانی بیمار تنظیم می شود. پس از صحبت در باره آب درمانی به شیوه مدرن بهتر است به درمان بوسیله آب های معدنی نیز اشاره شود. استفاده از آب های معدنی طرفداران زیادی در سراسر جهان پیدا کرده است. در ایران نیز به دلیل وجود چشمه های فراوان آب گرم بسیاری از بیماران از این گونه حمامها برای درمان دردهای خود استفاده می کنند.

اهداف درمانی در هیدروتراپی:

بطور خلاصه می توان گفت که آب درمانی و یا حرکت در آب و جنب و جوش در آب می تواند فواید زیر را داشته باشد:

- جلوگیری از تحلیل رفتن عضلات
- رفع محدودیت حرکتی و یا پیشگیری از آن
- جلوگیری از پوکی استخوان
- پیشگیری از ایجاد انحراف در ستون فقرات
- ایجاد روحیه نشاط و شادابی
- پیشگیری از رسوب سنگ در کلیه ها و مجاری ادرار
- کارکرد بهتر کلیه ها
- افزایش حجم تنفسی و کارکرد بهتر ریه ها
- کاهش اسپاسم
- کاهش درد
- افزایش حرکت روده ها و جلوگیری از یبوست
- تقویت عضلات
- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و ایجاد روحیه قدرتمندی
- برای انجام کارهای روزه مره بخصوص در افراد نخاعی
- ارتقاء بهداشت پوست و مو و جلوگیری از ایجاد زخم فشاری.

منابع:

کتاب آب درمانی نوشته آلکسی سوفورین
درمان بیماری ها با آب درمانی ابراهیم حسینی
آب درمانی کلارنس دیل ترجمه زهیر باقری

ارتباط بین فردی با بهزیستی روانشناختی

● محقق: محبوبه محمدنیا - کارشناس ارشد مشاوره تحصیلی

مقدمه:

یکی از جلوه‌های مناسبات انسانی، تعامل انسان‌ها با یکدیگر است. این تعامل از شکل ساده‌ان تا پیچیده‌ترین وجه، در مناسبات انسانی بروز می‌کند. شکل پیچیده تعامل انسانی با ورود ابزارهای ارتباطی در چند دهه اخیر همراه شده است. بطوری که تکامل تعامل انسانی به میزان زیادی تحت تأثیر ابزارهای نوین ارتباطی و رسانه‌ای قرار گرفته‌است و شکل‌های جدیدتری از این ارتباط را بوجود آورده‌است. (موا، ترجمه شریعتی راد، ۱۳۸۴)

در فرهنگ فارسی، ارتباط به عنوان اسم مصدر به معنای بستگی، پیوند پیوستگی و رابطه آمده‌است. ارسطو فیلسوف یونانی اولین اندیشمندی است که در زمینه‌ی ارتباط سخن گفته‌است، او در کتاب ریطوریکا می‌نویسد: ارتباط عبارت از جستجو برای دست یافتن به کلیه وسایل و امکانات موجود برای ترغیب و اقناع دیگران است. در تعریفی دیگر ارتباط عبارت از فرایند انتقال یک محرک (کلامی و بیانی) از یک فرد (پیام دهنده) به فرد دیگر (پیام گیرنده) به منظور تغییر رفتار اوست. گروهی دیگر برای تبیین ارتباطی مساله تأثیر و یا جریان محرک و پاسخ را در تعریف ارتباط به صورت انتقال منفی مطرح کرده‌اند. به عنوان مثال، هنری لیندگرن می‌گوید: ارتباط از دیدگاه روانشناسی، فرایندی است که حاوی تمام شرایطی است که متضمن انتقال معنی باشد (پور حسین، ۱۳۸۴).

ارتباط شیوه تبادل موضوعات و پیام‌های مختلف را تشریح می‌کند. هدف ارتباط درک شدن، جلب حمایت و تأثیرگذاری بر عقاید و رفتار مخاطبان است که این هدف از طریق یک سری اقدامات برنامه‌ریزی شده و مستمر قابل حصول خواهد بود (موا، ترجمه شریعتی راد، ۱۳۸۴)

مهم‌ترین نکته‌ای که در ارتباط و مناسبات بین انسان‌ها مطرح است، اتخاذ بهترین راه و روش برای تعامل بهتر، ترغیب بیشتر و نفوذ در طرف مقابل است. در ارتباط انسانی، گاهی با یک نفر و گاهی با جمعی از انسان‌ها مواجه هستیم. برای شناخت چگونگی ترغیب، متقاعدسازی، نفوذ و تأثیر در روابط انسانی لازم است قوانینی که بر حیات روانی و اجتماعی انسان حاکم است تبیین شوند تا بتوان با بکارگیری آن‌ها راه نفوذ بیشتر القاء و یا ابلاغ پیام را هموار کرد. تبیین این قوانین مطمئناً در حیطه فهم روان‌شناختی ارتباط انسان‌ها و جوامع انسانی میسر است. به عبارت دیگر، برای ایجاد این ارتباط بایستی از قوانین روان‌شناختی ارتباطات سود جست. در این صورت است که بین ارتباطات و روان‌شناسی در ساخت روان‌شناسی اجتماعی، پیوند برقرار می‌شود. روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی یادگیری و آموزش، قوانینی را بدست می‌دهند و ارتباطات با استفاده از این قوانین، ارتباط انسانی را غنا و تعمیق می‌بخشد. به همین دلیل از باب رسانه‌ها و نهاد‌های ارتباطی ناگزیرند برای ایجاد این نفوذ با یافته‌های روان‌شناسی آشنا و با بکارگیری آنها این ارتباط را سریع‌تر برقرار و پیام خود را ابلاغ و یا القاء کنند (موا، ترجمه شریعتی راد، ۱۳۸۴)

بیان مساله

سازمان‌های امروزه نیاز به کارکنانی با انرژی و مشتاق دارند. کسانی که نسبت به شغلشان اشتیاق و علاقه زیادی دارند. به طور کلی، کارکنان مشتاق به طور کامل مجذوب شغلشان می‌شوند و تکالیف شغلشان را به طرز مطلوبی به انجام می‌رسانند (باکر و لیتر، ۲۰۱۴). در طی سال‌های اخیر، مطالعه و تحقیق در زمینه روانشناسی مثبت یک رویکرد بدیع را برای بسیاری از روانشناسان اجتماعی پدید آورده‌است. این رویکرد بر مطالعه علمی تجربیات

مثبت، شادی و منبع انسانی مثبت به جای تأکید بر نشانه‌های ادوه و مفاهیم منفی تمرکز دارد (سلیگمن، ۲۰۰۳). به دلیل اثرات برجسته تجربیات مثبت بر افزایش بهره‌وری و روحیه کارکنان، پدیده‌ها و مفاهیم مثبت در زمینه کاری، شایسته توجه قابل ملاحظه‌ای هستند. اشتیاق شغلی به عنوان یک منبع مثبت ممکن است منجر به چرخه مثبتی از منابع و در نتیجه اثرات مثبت بر سلامت شود. (هوبقال و شیروم، ۲۰۰۱). هم‌راستا به گرایش عمومی به سمت روانشناسی مثبت، اشتیاق شغلی به عنوان یک مفهوم در تضاد با فرسودگی شغلی مطرح شد (هالبرگ و شائوفلی، ۲۰۰۶). اشتیاق شغلی به عنوان یک حالت ذهنی مثبت نسبت به شغل تعریف می‌شود که با ویژگی‌های شوق داشتن به کار، وقف کار شدن و جذب در کار توصیف می‌گردد. اشتیاق شغلی به میزان انرژی و دلبستگی به شغل و اثر بخشی حرفه‌ای اشاره داشته و دارای سه بعد جذب، نیرومندی و وقف خود می‌باشد (اسکافیلی، مارفیتنز پینتو، سالانوا و بیکر، ۲۰۱۲). جذب به میزان تمرکز و غرق شدن فرد در کار خود اشاره دارد. در این حالت به این دلیل فرد سرسختانه درگیر کار خود می‌شود که تجربه کاری برای او بسیار لذتبخش است. افراد برای

قرار گرفتن در چنین شرایطی حاضر به پرداختن بهایش نیز هستند. در بعد نیرومندی فرد در راستای انجام کار خود تلاش قابل ملاحظه‌ای اعمال کرده و در موقعیت‌های دشوار پافشاری بیشتری می‌کند. کارکنانی که از نیرومندی بالایی برخوردارند، بیشتر به واسطه کار خود برانگیخته می‌شوند و در هنگام وقوع مشکلات و بروز تعارضات بین فردی مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهند (سالانوا، آگوت و پیرو، ۲۰۰۵). سومین بعد اشتیاق شغلی وقف خود در کار می‌باشد که با درگیری شدید روانی کارکنان در کار مشخص شده و ترکیبی از احساس معناداری، اشتیاق و چالش است. این بعد با مفهوم دلبستگی شغلی وجه اشتراک بسیاری دارد و به درجه‌ای که فرد از لحاظ روانی خود را وابسته به شغل خود می‌داند، اطلاق می‌شود. با وجود این که اشتیاق شغلی یک ویژگی فردی به شمار می‌رود اما به میزان زیادی تحت تاثیر عوامل سازمانی مثل خشنودی شغلی، هویت سازمانی، تعهد سازمانی و انگیزش شغلی نیز قرار دارد (کارملی و فروند، ۲۰۰۵).

از دیگر مواردی که در حیطه روانشناسی مثبت قرار دارد و با کنش‌وری مثبت رابطه مثبت نشان می‌دهد، بهزیستی روانشناختی است. بهزیستی روانشناختی در دو دهه اخیر در ادبیات پژوهشی به وفور مورد بررسی قرار گرفته و دامنه مطالعات آن از حوزه زندگی فردی به تعاملات اجتماعی کشیده شده‌است (کول، ۲۰۰۲). در راستای تعریف این سازه مفهومی گلداسمیت، ونوم و دارکی (۱۹۹۷) بیان می‌دارند بهزیستی اشاره به حسی از سلامتی دارد که آگاهی از تمامیت و یکپارچگی در تمام جنبه‌های فرد را شامل می‌شود. بهزیستی روانی شامل ارزش‌های شناختی افراد از زندگی‌شان می‌شود و مردم شرایطشان را به طور متفاوت ارزش گذاری می‌کنند (نقل از دینر و لوکاس، ۲۰۰۰). بهزیستی روانی جزء روانشناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی و عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده‌است (روتمن کریستن و ویزینگ، ۲۰۱۳). برخی دیگر از محققان نیز بهزیستی روانشناختی را بیشتر به صورت یک فرایند شناختی که رضایت از زندگی نشانگر اصلی آن است، توصیف می‌کنند. عده‌ای نیز در توصیف بهزیستی روانشناختی بر نقش فرایندهای معنوی، نظیر هدفمندی در زندگی که منجر به عملکرد بهینه می‌گردد، تأکید می‌کنند (ریف، ۱۹۹۸). برخی نیز بر فرایندهای فردی و اجتماعی از قبیل پیوندهای معنی‌دار با دیگران اشاره می‌کنند؛ بنابراین به نظر می‌رسد بهزیستی روانشناختی می‌تواند با توجه به فرایندهای عاطفی جسمانی، شناختی، معنوی، فردی و اجتماعی مفهوم‌سازی شود (روتمن و همکاران، ۲۰۱۳)

با توجه به ماهیت زندگی اجتماعی بشر و چالش‌هایی که این امر برای وی به وجود آورده، دور از ذهن نیست اگر فرض کنیم بشر در قضاوت خود در مورد وضعیت بهداشت روانی خویش بعد اجتماعی آن را نیز به عنوان یکی از معیارهای مهم در نظر بگیرد. لذا در کنار جنبه‌های عینی، شناختی

عاطفی و روانشناختی نمی‌توان از جنبه‌های اجتماعی آن غافل شد. (کوهن ۲۰۰۳). ارتباط مقوله‌ای است اجتماعی؛ بنابراین نمی‌توان آن را در زمره مباحث نو و جدید قرار داد و باین دید در خصوص آن گفتگو کرد. در واقع خمیرمایه اجتماعی بودن انسان‌ها، ارتباط میان آنهاست. بیشتر نظریه‌ها و مکاتب روانشناسی درباره‌ی اهمیت ارتباطات اجتماعی بحث کرده‌اند، حتی روابط بین فردی شالوده‌بسی از نظریه‌ها از جمله نظریه روابط بین فردی سالیوان را تشکیل می‌دهد. در بحث روابط بین فردی، نگرش فرد نسبت به خود و ارزیابی از خود، نقش کلیدی ایفا می‌کند. (میلار و استونز، ۲۰۱۲)

مفهوم ارتباط بین فردی برای نخستین بار در دهه ۱۹۵۰ مطرح شد. مهارت‌های ارتباط بین فردی به عنوان توانایی بهتر کار کردن با افراد تعریف شد که شامل پذیرش دیگران بدون تعصب نیز می‌شود؛ این بدان معناست که در روابط بین فردی، افراد باید همیشه دیگران را دوست داشته باشند، نه به این معنا که آنها قادر خواهند بود بر بی‌علاقگی خود به منظور رسیدن به اهدافشان غلبه کنند (نظری، احسانی، اشرف گنجوی و قاسمی، ۱۳۹۱).

موفقیت شغلی افراد به شکل چشم‌گیری تحت تاثیر روابط بین فردی قرار می‌گیرد. برایان تریسی در کتاب «فرمول نابغه‌ها» می‌نویسد؛ حدود ۹۰ درصد شکست‌های شغلی به دلیل ناتوانی فرد در برقراری یا حفظ روابط بین فردی خوب اتفاق می‌افتد (سرگلزایی، ۱۳۸۹). بنابراین با توجه به اهمیت اشتیاق شغلی و بهزیستی روان‌شناختی و نقش برجسته آنها در بهره‌وری فردی و سازمانی کارکنان، لزوم بررسی دقیق و موشکافانه این متغیرها و شناسایی پیشایندها و عوامل ایجادکننده آنها بیش از پیش احساس می‌شود. لذا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین ارتباط بین فردی با بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق شغلی در کارکنان توانبخشی رابطه معنی دار وجود دارد یا خیر؟

اهمیت و ضرورت پژوهش

ارتباط سبب افزایش آگاهی انسانها از مسائل و مشکلات، بهبود تصمیم‌گیری، ارائه راه حل‌های مناسب، افزایش حس مشارکت و همکاری در بین افراد، افزایش مهارت دانش و نگرش، کاستن استرس و افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی می‌گردد و انسان‌ها در شبکه روابط اجتماعی با برقراری ارتباط متقابل و موثر با یکدیگر، احساس مثبتی به دست می‌آورند. همچنین ارتباط باعث می‌شود تا انسان‌ها عقاید، ایده‌ها و نگرش‌های خود را به یکدیگر انتقال دهند. این انتقال طی فرایندی آگاهانه یا ناآگاهانه، خواسته یا ناخواسته که از طریق آن احساسات و نظرات، به شکل پیام‌هایی کلامی و یا غیر کلامی بیان گردیده، صورت می‌گیرد.

ضعف مهارت‌های ارتباطی می‌تواند بر عملکرد افراد تأثیر منفی بگذارد. ارتباط از چنان اهمیتی برخوردار است که فقدان آنها برای نوجوانان و افراد بزرگسال با مجموعه‌ای از پیامدهای منفی از جمله احساس تنهایی، اضطراب اجتماعی افسردگی، عزت نفس پایین و عدم موفقیت‌های شغلی و تحصیلی همراه

است. اهمیت و ضرورت ارتباط زمانی مشخص می‌شود که بدانیم ارتباط موجب ارتقای توانایی‌های روانی، اجتماعی می‌گردد. این تواناییها فرد را برای برخورد موثر با کشمکش‌ها و موقعیتهای زندگی و شغلی یاری می‌بخشند و به او کمک می‌کنند تا با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط شغلی خود مثبت و سازگارانه عمل کند (ناصری، ۱۳۸۴)

پژوهشهای روان‌شناختی در مورد اهمیت روابط بین فردی نشان داده‌اند که ارتباط مناسب بین فردی اثر مستقیم روی سلامت روانی دارد، بهره‌وری شغلی و موفقیت را افزایش می‌دهد، تندرستی و سلامتی جسمی به همراه می‌آورد، باعث مقابله سازنده با استرس می‌گردد، به رشد شخصی و هویت‌یابی افراد کمک می‌کند، کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و خود شکوفایی به همراه دارد (علیمردانی، ۱۳۸۴)

با توجه به اینکه حفظ کارکنان و سطوح بهره‌وری نیروی کار موجود، از نگرانی‌های اساسی مدیریت منابع انسانی است، اگر کارکنان سازمان را ترک گوید، پول و زمان سرمایه‌گذاری شده در جهت استخدام و آموزش کارکنان از دست می‌رود. ترک شغل کارکنان با مهارت و تجربه بالا هم هزینه‌های مستقیم و هم هزینه‌های غیرمستقیمی را موجب خواهد شد (دس و شاو ۲۰۰۱). بهر حال ماندن در شغل و اشتیاق شغلی عکس ترک شغل و یا نارضایتی از شغل است و اشتیاق شغلی همبستگی مثبتی با کیفیت زندگی دارد که بهزیستی روانی جزء روان‌شناختی کیفیت زندگی است. (روتمن کریستن و ویزینگ، ۲۰۱۲)

بر این اساس ارتباط بین فردی می‌تواند وجوه مختلف سلامت روانی از جمله بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق شغلی را تحت تاثیر قرار دهد. با توجه به اهمیتی که بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق شغلی در کارکنان مراکز توانبخشی به عنوان تربیت‌کننده نسل‌های بعدی دارند، بررسی راه‌های تازه برای ارتقاء بهزیستی روانی و اشتیاق شغلی آنان جایگاه و فواید مهمی دارد. لذا توجه به ارتباط بین فردی و تبیین آن می‌تواند کارکنان را بر حل مسائل در پیوند با خود، دیگران و جهان، احساس امنیت و رضایت از شغل یاری رساند. یافته‌های این پژوهش علاوه بر روشن کردن رابطه ارتباط بین فردی با بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق شغلی می‌تواند راهبردهای آموزشی، تربیتی و کاربردی ارزنده‌ای را به مسئولین، مدیران، کارشناسان مسائل تربیتی و صاحبان مشاغل ارائه دهد. بدین ترتیب با توجه به مطالب فوق‌الذکر انجام دادن پژوهشی به منظور دستیابی به رابطه ارتباط بین فردی با بهزیستی روان‌شناختی و اشتیاق شغلی ضروری به نظر می‌رسید.

در پژوهشهای مختلف و در این پژوهش که تأثیر ارتباط بین فردی بر اشتیاق شغلی بررسی شده است به این نتیجه دست یافتیم که به منظور اجرای موثر کارها و سیاست‌ها کارکنان باید به پرورش مهارت‌های بین فردی خود بپردازند و تعلیم و یادگیری مهارت‌های ارتباطی بین فردی باعث کاهش فشار روانی و افزایش بهداشت روان در کارکنان توان‌بخشی و تأثیر مثبت بر دختران این موسسه دارد.





نگاهی به انیمیشن زوتوپیا

تفاوت، مانع آرامش نیست

● محمد رحیمی

در این شماره از نشریه‌ی همدم به معرفی یکی از موفق‌ترین انیمیشن‌های سال‌های اخیر سینمایی پردازیم که توانست جوایز ارزشمنند اسکار و گلدن گلوب سال ۲۰۱۷ را از آن خود کند.

«زوتوپیا»، اسم انیمیشنی است که جزو چهار فیلم پرفروش سال ۲۰۱۶ شد و توانست به رکورد فروش حدود یک میلیارد دلار نیز برسد.

زوتوپیا، ضمن اینکه اسم انیمیشن مورد بحث ماست، نام شهر عجیبی است که در آن حیوانات مختلف و به قول فیلم «صید و صیاد در کنار هم به خوبی و خوشی در حال زندگی هستند». شهری که طبق هوش مندی معماران و مهندسان زیالپدی سعی شده بی عیب و نقص باشد. مثلاً بخشی از آن تابستانی و گرم برای حیواناتی که با گرمانس دارند، ساخته شده و بخشی دیگر، سرد و پر برف برای خرس‌ها و سایر حیوانات قطبی پیش‌بینی شده است. حتی محله‌ی خاصی برای موش‌ها وجود دارد تا این حیوانات ریزه میزه زیر پای فیل‌ها و کرگدن‌ها له نشوند و زندگی آرام و کوچولو موجه‌ی آنها ذره‌ای دچار تنش نشود. خلاصه هر چه از امکانات و رفاه بخواهی در این شهر پر نقش و نگار هست و اصطلاحاً عدالت اجتماعی در آن درخشش عجیبی دارد.

در این سرزمین رنگی و دوست‌داشتنی «جودی هپس» که یک خرگوش است، از کودکی آرزو داشته بتواند به عنوان اولین خرگوش در اداره پلیس زوتوپیا مشغول به کار شود و به تازگی نیز به آرزویش رسیده است. اما رئیس پلیس «بوگو» که یک گاو تنومند و جدی است، به او وظیفه‌ای خسته‌کننده سپرده تا به خیال خودش، او را از خطر دور نگه دارد. با این حال پس از اینکه جودی یک روباه مکار به نام «نیک» را ملاقات می‌کند و از سوی دیگر باید به دنبال فردی گمشده در زوتوپیا بگردد، داستانهای هیجان‌انگیزی برایش بوجود می‌آید که...

خودواژه‌ی زوتوپیا ناخودآگاه آدمی را به یاد کلمه‌ی «یوتوپیا» می‌اندازد. یوتوپیا یا آرمان‌شهر خواهی (به انگلیسی: **utopianism**) یا اصطلاحاً «مدینه‌ی فاضله» عبارت است از دلبستگی به ایجاد یا خیال‌پردازی درباره‌ی یک نظم اجتماعی آرمانی. از روزگار افلاطون تاکنون بسیاری از نویسندگان طرح جامعه‌های آرمانی ریخته‌اند و همچنین بسیاری از گروه‌های دینی و بهبودخواهان سیاسی در اروپا کوشش‌هایی برای برپا کردن جامعه‌های آرمانی کرده‌اند.

در میان حکیمان ایرانی هم، فارابی و ابن سینا و خواجه نصیرالدین طوسی به پایگاه فرد در اجتماع بر حسب سرشت و استعداد او نظر دارند و بر این باورند که اگر فرد در جامعه به کاری که طبیعت او اقتضا دارد و هر کس بر حسب سرشت و شایستگی ذاتی خویش به کاری بپردازد و سلسله مراتب اجتماعی و سیاسی بر حسب شایستگی افراد تشکیل شود مدینه فاضله در زمین تحقق پیدا می‌کند.

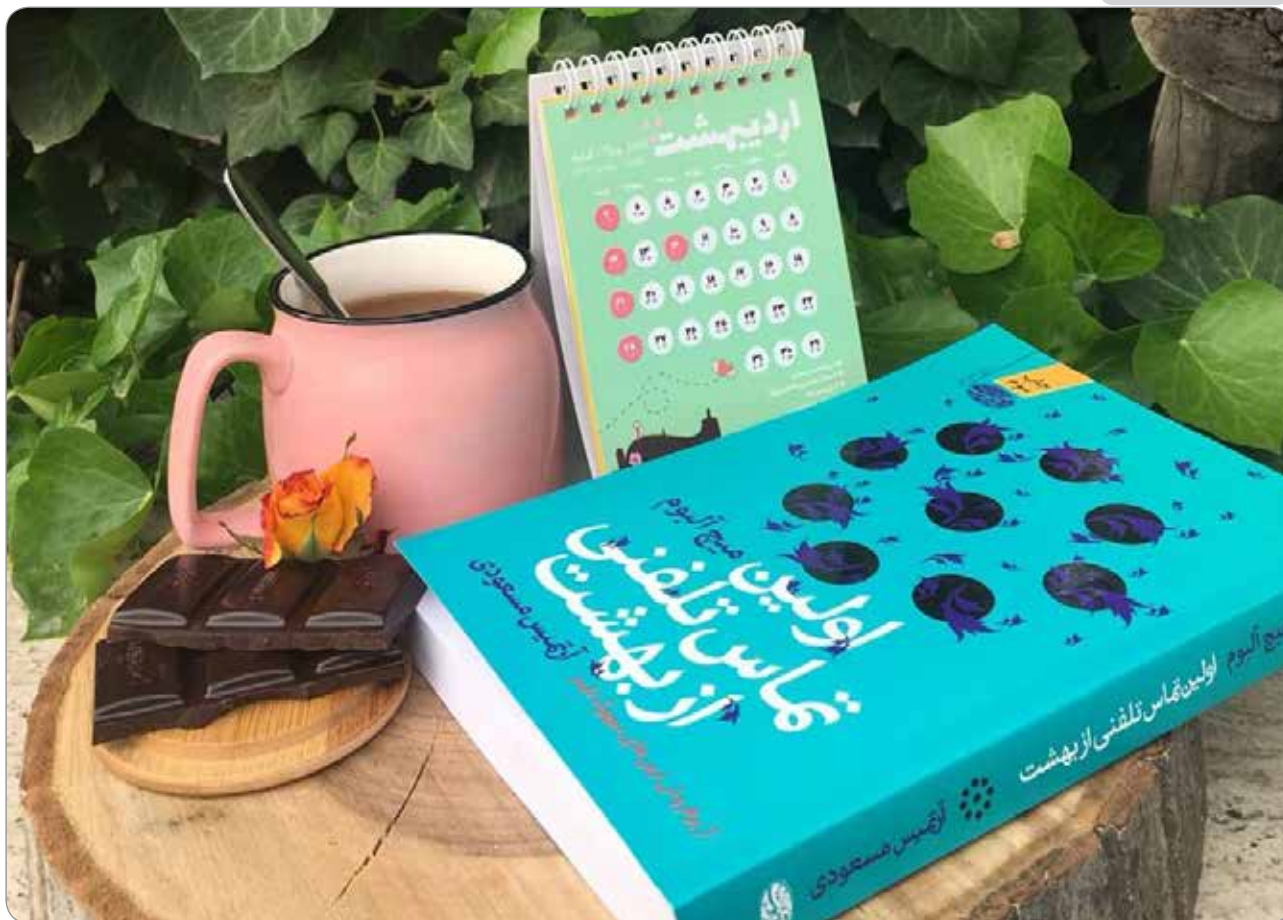
«بایرون هاوارد»، «ریچ مور» و «جرید بوش» کارگردان‌های این انیمیشن جذاب هستند که در همکاری مشترک و زیر چتر بزرگ و نوستالوژیک استودیو سینمایی والت دیزنی گرد هم آمده‌اند تا اثری به یادماندنی بسازند. اثری که قطعاً کودکان با دیدن آن، هم حسابی سرگرم می‌شوند و هم، با

کودکان و بزرگترهایی که با فرزندان شان این انیمیشن را می بینند از اینکه می بینند در زوتوپیا نژادهای فراوان و مختلفی با آرامش زندگی می کنند، از اینکه می بینند گرگ و گوسفند، شیر و آهو و روباه و خرگوش در صلح و صفا کنار هم سرکار می روند و در کلاس درس حاضر می شوند ابتدا شگفت زده می شوند اما کم کم به این نتیجه می رسند که تفاوت های نژادی نباید مانع از آرامش یک شهر باشد. در واقع هدف فیلم همین است که انسان بودن و همدلی و همراهی، مهم تر از سیاه و سفید بودن و ضعیف و قوی بودن بشر است. «زوتوپیا» به خوبی این مفهوم را در جریان داستان پرورش داده که افراد می توانند در یک جامعه فارغ از هر نژادی، زندگی خوشحال و آرامی در کنار هم داشته باشند و احترام متقابل یکی از ارکان اصلی آن می باشد. اما فارغ از تم های بشر دوستانه ای که در حمایت از تفاوت های نژادی در «زوتوپیا» مطرح می باشد، باید به موقعیت های کمیک این انیمیشن نیز اشاره کرد که کمتر خسته کننده می شوند و تقریباً تا انتهای داستان می توانند لبخندهای فراوانی را به لبان تماشاگر بیاورند. شوخی های کلامی میان جودی و نیک به سبک کمدی های دونفره کلاسیک سینما با بده بستن های کلامی با سرعت بالا همراه است که البته قدرت دیالوگ نویسی بالای نویسندگان، به خوبی توانسته از یک ضعف بزرگ در این زمینه جلوگیری به عمل آورد.

مضامین احترام به خانواده، شهر و ملت شان بیشتر آشنا می شوند. در ابتدای این فیلم پدر و مادر جودی پس از اینکه متوجه می شوند دختر کوچکشان در فکر مهاجرت از روستا به شهر است و می خواهد در آنجا پلیس شود به او می گویند: «تو یک خرگوش کوچولویی و بهتر است به فکر کار در مزرعه ای هویج باشی و فکر پلیس شدن را از سرت بیرون کنی». آنها به او یادآور می شوند افکار بزرگ و ناشناخته ریسک و خطر زیادی دارند و ممکن است در این راه گرفتار در دسرهای زیادی شوی.

اما جودی آرزویش را از یاد نمی برد و به خودش یادآور می شود که برای آرزوهای بجنگ. سراسر فیلم پر است از تلاش این خرگوش کوچک و دوست داشتنی برای رسیدن به آرزوهایش. روایت فیلم سه درجه را برای تحقق این آرزو پیش بینی می کند: ابتدا آرزوی پلیس شدن، سپس یک پلیس خوب شدن و نهایتاً یک پلیس خدمتگزار و عاشق مردم و همشهریانش شدن. فیلم به آرامی به کودکان تماشاگرش می قبولاند که حتماً آرزو داشته باشند و از این نعمت کودکانه استفاده کنند اما یادآور می شود که بدون تلاش هیچ گاه به هیچ یک از آرزوهایشان نخواهند رسید و سپس با زیرکی کودکان دارای آرزوی مختلف را وادار می کند که در مسیر خدمت به جامعه و خانواده شان زندگی کنند و پادشان باشد که به تنهایی به جایی نمی رسند حتی اگر در این میان روباهی (به ظاهر مکار) را به عنوان دوست انتخاب کنند.





آیا پیش آمده است که بهشت را در ذهن تان تصور کنید؟ وقتی فردی از دنیا می‌رود ذهن به چالشی ناهمگون کشیده می‌شود که او کجاست؟ در چه حالی است! چه می‌کند؟

قطعا دوست داریم وارد بهشتی شده باشیم که در زندگی دنیوی وصفش را به گونه‌های مختلف و در آیین‌های متفاوت شنیده‌ایم. تصور کنید در فراق یکی از عزیزانمان که از دنیای ما بار سفر بر بسته‌اند به سر می‌بریم و ناگهان صدای او را به طرز غیرمنتظره‌ای از پشت خطوط تلفن می‌شنویم که می‌گوید: "حالم خوب است. پیش خدا و در بهشت هستم." این اتفاق می‌تواند باعث شود تمام کلمات زمینی بی‌اهمیت شوند و یا به این باور برسیم که ابدیتی خوش در انتظار نیکوکاران است. از طرفی کسی که در این رخداد اعجاز گونه صدای محبوبش را در زمان فقدان و فراق نشنود و در انتظار بماند چه بر سر ذهن و باورش خواهد آمد؟ آیا محبوب او نیکوکار نبوده است؟ آیا او در جهنم به سر می‌برد؟

"اولین تماس تلفنی از بهشت" عنوان یکی از جدیدترین کتاب‌های میچ البوم نویسنده‌ی آمریکایی کتاب‌های الهام‌بخش است. نویسنده‌ی توانمندی است که خداوند، عشق و جهانی دیگر را به زبانی شیرین برای علاقه‌مندان به روایت‌هایش می‌نویسد. عنوان جذاب کتاب و درج نام میچ البوم به عنوان

اولین تماس تلفنی از بهشت...

نگاهی به کتابی از میچ آلبوم
● مجتبی جهان‌پور



نویسنده روی آن کافی است تا عده‌ی کثیری به خواندن این اثر ترغیب شوند. شاید افسون‌گرترین و پرهیجان‌ترین کتاب میچ‌آلبوم باشد. کتابی اسرارآمیز و مراقبه‌ای از جنس قدرت پیوند انسانی. روایت این کتاب حرکتی نرم و دل‌نشین دارد و میان ماجرای اختراع تلفن و روابط عاشقانه‌ی گراهام بل تا دنیای امروز ما که درگیر این اختراع است. اولین تماس تلفنی از بهشت داستانی است غریب از عشق و تاریخ و ایمان. در کتاب اولین تماس تلفنی از بهشت با سالیوان همراه می‌شویم. برای پاسخ سوالی که شاید همیشه همراه بشر بوده و هست. زندگی در دنیای دیگر، و می‌دانیم همیشه صدایی هست. ما صدامی‌زنی‌م و او جواب می‌دهد. داستان درباره‌ی ساکنان شهر کوچکی است که تماس‌های تلفنی عجیبی از جهان پس از مرگ دریافت می‌کنند. این اتفاق توجه همگان را به خود جلب می‌کند و همه می‌خواهند بدانند که آیا واقعا معجزه‌ای در حال وقوع است یا صرفا اقدامات فریب‌کارانه‌ای انجام می‌شود. نوشتار کتاب به گونه‌ای هوشمندانه انجام شده است و توصیف حالات افرادی که این تماس‌ها را دریافت می‌کنند و افرادی که مورد سوءظن قرار می‌گیرند به بهترین شکل بیان می‌شود. داستان بین زمان گذشته و به اتفاقات حول اختراع تلفن و زمان حال که احتمال تولد مرحله‌ی نوینی از ارتباطات وجود دارد، حرکت می‌کند. علاوه بر تمرکز بر مسائل وابسته به خداوند و اعتقاد و ایمان افراد، این کتاب بر خلاف کتاب‌های دیگر زمینه‌های راز گونه‌ای دارد که رفته رفته به روشن شدن حقیقت داستان کمک می‌کند. با توجه به سابقه‌ی درخشان میچ‌آلبوم در نوشتن کتاب‌های مذهبی و معنوی، این کتاب نیز از توجه و فروش قابل توجهی بهره برده است. در ایران نیز این کتاب توسط انتشارات مختلفی همانند هیرمند، مروارید، افراز و آ موت نسبت به ترجمه و انتشار آن اقدام کرده‌اند. این نویسنده، روزنامه‌نگار و نماینده‌نویس آمریکایی، متولد سال ۱۹۵۸ است و آثارش تاکنون بیش از ۳۰ میلیون نسخه در جهان به فروش رسیده است. او فعالیت خود را با نوشتن مطالب ورزشی آغاز کرد، ولی اغلب با آثاری شناخته می‌شود که در آنها به موضوعاتی چون مرگ و ایمان پرداخته شده است. جملات برگزیده کتاب اولین تماس تلفنی از بهشت:

دردی که آدم تو زندگی می‌کشد واقعا بهش نمی‌رسد ..

نه به خود واقعی‌اش ... آدم خیلی سبک‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کند.

ترسناک‌تر از ترک کردن شهری کوچک هرگز ترک نکردنش است.

به قیمت مذهب، تعویذ هم بوده: آویز، حلقه، سکه، صلیب با باور این که هر کدامشان سرشار از قدرت هستند. بهشت ... شبیه همین است ... بدون ترس، بدون تاریکی. وقتی می‌دانی کسی دوستت دارد ... این روشنایی است. روزی که دنیا اولین تماس تلفنی از بهشت را دریافت کرد، تس رفتی مشغول باز کردن بسته‌ای چای کیسه‌ای بود.

درینگ

تس اعتنایی نکرد و ناخن انداخت زیر زورق بسته

درینگ

با انگشت اشاره‌اش گوشه‌ی ورآمده را ناخن کشید

درینگ

بالاخره پاره‌اش کرد، زورق را کند و کف دستش مچاله‌اش کرد. می‌دانست اگر تایک زنگ دیگر گوشه‌ی را بر ندارد تلفن روی پیام گیر می‌رود.

الو؟

دیر شد.

زیر لب گفت، «آخ، این چیز»، صدای تقه‌ی پیام‌گیر را از روی پیشخوان آشپزخانه شنید که صدای ضبط شده‌ی خودش را پخش کرد.

ضمن عرض تبریک فرا رسیدن بهار ۱۳۹۸ خواندن کتاب "اولین تماس تلفنی از بهشت" را برای تعطیلات عید به شما مخاطبین عزیز همدم پیشنهاد می‌کنم و امیدوارم از خواندن این کتاب با ارزش لذت ببرید.

افقی:

۱. برآمد باد... / به کام دوستان و بخت پیروز ۲. باطل - نان شب مانده
 - امتیاز دادن ۳. منت گذارنده - انباز - دردها ۴. دانه معطر - ارکستر ملی
 ویژه‌ی ایران که اولین اجرای آن عصر روز جمعه ۲۳ آذر ۱۳۹۷ در حضور
 جمع کثیری از هنرمندان، مدیران کشوری و مردم خیر خواه و علاقمند
 به هنر فرزندان خیریه‌های ایران در تالار سوره حوزه هنری تهران برگزار
 شد - جام معروف - رودخانه اروپایی ۵. هنر نمایش - قرض ۶. میوه تلفنی
 - همگی - مرغ غمخوارک ۷. آهسته - درهم آمیختن - کله‌پز و کله‌فروش ۸.
 عطر شیرینی - غذای آبکی - حرف همراهی - صوت ندا ۹. جمعی از مدیران
 و کارکنان این شرکت صنعتی، روز پنجشنبه ۶ دیماه ۹۷ ضمن حضور
 در میان اهالی این خانه، دست محبتی بر سرفرزدان موسسه کشیدند.
 ۱۰. بخیل - جنبش - آقا و سرور - کهنسال ۱۱. مغزی قفل - چندین نتیجه
 - سودای ناله ۱۲. کاغذ پیچیده شده - لقب محمدحسین بهجت تبریزی
 شاعر معاصر - گرامی تر ۱۳. سنگ زینتی سرخ‌رنگ - سرمایه جاودانی -
 ابزار هندسی رسم زاویه ۹۰ درجه ۱۴. فرزانه - غمگین - تحتانی ۱۵. این
 انیمیشن که به داستان زندگی دخترکی افغانستانی می‌پردازد نامزد
 اسکار شد - جشنی به این مناسبت چهارشنبه ۲۸ آذر با حضور جمعی از
 همدمدوستان و خیرین گمنام در تالار نگارخانه‌ای این موسسه برگزار شد

عمودی:

۱. شهر توت - در آخرین روزهای پاییز، همخوانی این استاد بزرگ موسیقی
 ایرانی با تکتم در همدمد شور و هیجان خاصی بوجود آورد ۲. شهر آرزو -
 تصویب کردنی‌های مجلسی‌ها - کمیته بین‌المللی ضد دوپینگ ۳. وسط
 حیاط - قادر - الفاکردن مطلبی به کسی
 ۴. خواروبار فروشی - مذهب رسمی مردم ژاپن - بیماری مسری خطرناک
 ۵. بینش - جانور مظهر سرعت پایین ۶. صفحه اینترنت - شعله آتش - قشر
 - صد متر مربع ۷. اکثر - داروی دردبر - سینمای فاجعه ۸. پس از پشتک
 می‌زنند - خانه‌ها - راز و نیاز ۹. مرد برفی کوه‌های هیمالیا - این جشن در
 سالروز ولادت حضرت زینب «س» در تالار همدمد برگزار شد ۱۰. ناراست
 - آتش مختصر - هوس باردار - عدد دایره ۱۱. تعجب خانمانه - بخشی از
 دستگاه گوارش - اسیر و گرفتار - بیماری جرب ۱۲. شایسته - هم‌عقیده
 - سرمدی ۱۳. نهنگ - کشتی جنگی - قلیل - کشور چای کله‌مورچه
 ۱۴. کمر بند ترسایان - عقیده انتخاباتی - گاز سمی
 خطرناک که مخرب اعصاب است ۱۵. نماد قدرت در سفره
 هفت‌سین - درآمدهای حاصل از برنامه‌های اجرا شده در
 آن صرف نگهداری و توانبخشی دختران همدمد می‌شود.

جواب جدول قبل

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| م | ی | ا | ن | خ | ر | ی | م | ا | د | ا | ت | ا | س | ا |
| ا | ن | ا | م | و | ت | و | ا | ر | ا | ب | ر | ا | م | ن |
| ه | ب | ح | ر | ا | س | ا | د | ر | س | ا | ب | ر | ا | و |
| م | ر | ا | م | ی | ن | ب | ی | ش | و | خ | ش | ا | ت | ا |
| ه | د | ن | د | ه | ر | ا | ر | ا | م | س | م | ع | م | ع |
| ر | ه | ر | ه | ا | و | ا | ر | ه | ا | ی | ا | و | ن | گ |
| ب | س | ا | ق | ا | ا | س | د | ا | س | ا | م | ل | ز | ل |
| ا | ب | م | ر | ه | ر | گ | ه | ا | ب | ا | ب | ی | ی | ا |
| ن | و | ل | و | ی | ا | م | ا | ی | ق | ی | س | و | س | م |
| ی | س | ر | م | ل | خ | م | د | ن | ن | ل | ب | ر | د | ل |
| ب | ا | ب | ت | ک | س | و | ن | م | و | د | م | ه | م | ب |
| م | ا | ک | ا | ل | ا | ر | ا | د | ا | ن | م | ه | م | ا |
| ر | د | ب | ت | ل | و | ر | س | ی | س | ی | ا | ا | ر | ا |
| د | ا | ی | ب | س | ک | ر | ا | ب | خ | ا | ر | ز | ر | ا |
| ی | ا | س | ا | س | ی | س | ا | ت | ا | م | ه | ا | م | ا |

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| ۱ | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
| ۲ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۴ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۵ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۶ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۷ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۸ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۹ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۰ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۱ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۲ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۳ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | | | | | |

جدول شماره: ۶

طراح جدول: محمدرضا علیزاده

جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

مجموعه، راه اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لانداری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهید برای کودکان آموزش پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد.

در سال ۱۳۸۴ مؤسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت‌امنا واگذار گردید. **هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:** حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی و جعفر شیرازی نیا دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند.

فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مأمور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۵۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است.

این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند:

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است ... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت‌ترند چون می‌شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت ...

در گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی قرار دارد، خوشبخت؛ جایی در آستانه‌ی آسمان ... محل ازدحام دل‌های مهربان ... جایی پر از آرزو ... پر از ذهن‌های سپید و بی‌فریب ...

سال ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ مترمربع سهم دختران کم‌توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند آموزش ببینند خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیکتر شوند. این مکان که ابتدا مؤسسه‌ی فتح‌المبین نام گرفت و سپس با «خیریه همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد.

از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت‌امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت‌امنا که همگی از خیرین و نیک‌اندیشان شناخته شده‌اند، با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران همدم، گام برداشته‌اند.

اقدامات مؤثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف



عکس: اکرم ابراهیمی

مرکز آموزش روزانه

مددجویان مؤسسه‌ی همدم، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی بر خوردارند، از جمله:

استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی، گفتاردرمانی و کاردرمانی حضور در فعالیت‌های مختلف تئاتر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه‌های هنری از قبیل گلیم‌بافی، گلسازی قلم زنی روی مس، فرشینه، مليله کاغذی و ...

بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه‌های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می‌شود که یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی تنها حدود یک چهارم این هزینه را تأمین می‌کند. و مابقی، با کمک‌های مردمی تأمین می‌شود.

ساختمان شماره‌ی ۱:

فتح‌المبین؛ به مساحت ۱۰۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ مترمربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت‌پذیر است.

ساختمان شماره‌ی ۲:

مرکز شهید حمید شاهید؛ به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش‌پذیر و خانه‌ی کوچک پناهگاهی است. مددجویان ۷ تا ۱۲ ساله‌ای که مرکز با آمدنشان افتتاح شده بود، حالا در سنین ۵ تا ۶۰ سالگی هستند و در پنج زیرمجموعه نگهداری می‌شوند:

سرای مهر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی عمیق
تربیت‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی متوسط
آموزش‌پذیر؛ محل نگهداری فرزندان کم‌توان ذهنی خفیف

ساختمان شماره‌ی ۳:

خانه‌ی پناهگاهی ارغوان و شقایق با مساحت ۳۰۰ متر در دو طبقه‌ی مجزا با ۲۰۰ متر زیربنا برای سنین زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال که فرزندان لب‌مرزی (میان‌راهی) توانبخشی همدم هستند.

Trustees is all donors and benevolent human beings and with their all vigor and effort try to improve the conditions of these beloved girls. Some of the effective steps that have been done include: tooling up, rebuilding, and reconstruction of the different parts of the Charity, installation of air conditioning system, a laundry room, ventilation system and furthermore, completion and utilization of Shahid Shahid Building.

In 2006, the Charity separated from the Welfare Organization and assigned to the Board of Trustees under the name of Charity of empowerment and support of the disabled. The Board of Trustees consists of 17 members: 2 alternate members and 7 members of the Board of Directors. The members are: Mr. Akbar Saberi Far (Chairman), Mr. Hamid Tayebbi (Vice President), Dr. Zahra Hojjat (Director of the Charity), Mr. Ali Kafi, Mr. Ali Akbar Alizade, and Jafar Shiraziniya are the other members of the Board of Directors, and the head of the Rehabilitation Center is Mr. Shirzinia.

Around 400 unattended or without an efficient guardian live in the Charity now. Approximately, 150 employees and nearly 2000 social workers do services and care to these dear girls round the clock. Hamdam Fatholmobin is composed of these parts:

1. Special care with the IQ: 25 around 70 girls
2. Trainable with the IQ: 35-50 around 132 girls
3. Educable with the IQ: 50-80 roughly 136 girls
4. A small shelter around 20 students
5. Daily, educable nearly 50 girls

The girls of this Charity utilize several facilities and services simultaneously. Rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy, various exercises for getting the maximum physical strength, participating in different art workshops including: carpet weaving, needlework, embroidery and providing a situation like the real life for the girls of this Charity cost too much.

Approximately, 20,000,000 rials is paid for the expenses of each girl. The subsidy of the Welfare Organization does not suffice and therefore several philanthropists pay the remainder of the expenses. Under the shoes of these benevolent humans remains a golden trace on the sidewalk... somewhere on the luckiness of earth.





عکس: فرشته کاملان

A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity

Some of the patches of God's earth are luckier than the other parts since you can put some ladders in it and climb the heavens' sky... God's earth is so vast. God's earth is conscious. When plenty of human beings, from one spot on the earth, make their wishes, the purity of that spot grows... The Lord will get kinder to them...

In a corner of Mashhad, there is a piece of land full of wishes of innocent and naïve minds... It was 1982 that a patch from God's earth (10000 square meters) was constructed for the girls with mental disability in order to reside there, get education, receive rehabilitation services, and get closer to their wishes. Hamdam Fatholmobin Rehabilitation Charity began its work under the supervision of Welfare Organization by adopting 60 girls. In 2002, the administration method of the Charity changed to Board of Trustees method, which was a good event. The Board of

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

People who seek (search) for peace and joy in their lives they can find it in helping other people and this has nothing to do with wealth, but it depends on their views to life. In their opinion there is not any stranger on earth and all humans are the members of God's family..

Hamdam is the message from all the girls of FatholMobin to those who smiles as a friend ...



ISO9001:2015
Quality Management System