

# همدم

بهار ۱۴۰۳ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی  
موسسه خیریه توانبخشی همدم (فتح‌المبین) ۵۱



بهاران می‌رسد با برگ و ریشه  
خدا یا سبز کن، با عشق نیکان


پراز گل می‌شود صحرا و بیشه  
درخت دوستی را، تا همیشه ...

## همگامان مجازی و یاران واقعی همدم!

سپاس که همچنان با ما هستید تا در باغ دل‌های مهربان، بذر محبت و نیکی بکاریم. لطفاً صفحه‌ی آثار هنری دختران همدم را به عنوان نهالستان عشق به دیگران نشان دهید و با همراهی و حمایت، این پیج را به خیرخواهانی مثل خودتان معرفی کنید.

 [art\\_hamdams](https://www.instagram.com/art_hamdams) ■  [hamdamart.sazito.com](https://www.hamdamart.sazito.com)





به نام خدای بهار آفرین  
خداوند لبخند یار آفرین

به نام خدای زمان و زمین  
خداوند عید و گل و فرودین

خداوند نوروز و اردیبهشت  
خداوند زیبایی سرنوشت

به نام خدایی که بخشنده است  
خدایی که مهرش درخشنده است

خداوند احسان و ایثار و ناز  
خداوند یاریگر بی نیاز...





## آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)  
شماره‌ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره پناه‌مین | زمستان ۱۴۰۲

صاحب امتیاز:  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)

مدیرمسئول: دکتر زهرا حجت  
مسئول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی نیا  
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی لایین

هیأت تحریریه: مریم همایونی، محمدرحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پورنجفیان، محمدرضا علیزاده و...

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری و احسان آگاهی

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی زاده

عکس: اکرم ابراهیمی، هومان میرهادی، فرشته کاملان و اعظم منعمی زاده

چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم

۳	سخن مدیرمسئول
۴	یادداشت سردبیر
۵	یک نفس زندگی / این است عشق؟
۶	بهارانه
۸	زندگی دختران این خانه
۱۰	مصاحبه با خیرین
۱۴	گزارش ویژه
۱۷	خبرهای این خانه
۲۴	گزارش ویژه
۲۶	نیکی و نوروز و نیاز...
۲۷	چند لحظه علمی و آموزشی
۳۴	هم‌مقلم با همدم
۳۹	معرفی کتاب
۴۰	جدول همدم؛ شماره‌ی ۲۱
۴۲	معرفی کوتاه موسسه
۴۳	حق عضویت
۴۵	معرفی کوتاه موسسه (انگلیسی)



عکس و طرح جلد: اعظم منعمی زاده



## سال نو، سرآغازی مبارک؛ یک سال بادو بهار!

• زهراجت

سال خورشیدی ۱۴۰۲ در حالی به پایان می‌رسد که انتهای آن، هم‌زمان است با نهمین روز ماه مبارک و این تقارن و تشابه، برای اهالی همدم که تقویم زندگی‌شان، هر صفحه‌اش با مناسبت‌های مهم ورق می‌خورد و هر فصلش از لبخند نیکان و پاکان این سرزمین، رنگ می‌گیرد بسیار فرخنده و باشکوه و مهم است.

اهمیت این شروع تازه که ما از آن به «یک سال بادو بهار» تعبیر می‌کنیم، در این است که می‌تواند دل‌های بزرگ و دست‌های سبزا، بیش از همیشه مستعد شکوفه دادن و شکوفا ساختن کند. نیک می‌دانیم که موفقیت و برکت در ماه رمضان، به این است که انسان در همه‌ی ابعاد مراقب خود و دیگران باشد، چون رمضان مجالی است که خداوند متعال برای انسان فقط سالی یک بار فراهم می‌آورد و از این طریق کمک می‌کند که بندگان قدر دانش، از طریق توجهات روحی و ممارست‌های عاطفی و اخلاقی، به لذت‌های معنوی ویژه‌ای برسند. در دیگر ماه‌های سال، ممکن است به خاطر مواجهاتی که بشر با دنیای نفسانی پیرامونش دارد، جدا شدن از برخی امور و تمرکز بر طریف و لطایف روحی و معنوی برایش دشوار باشد، اما در ماه رمضان که بستر شب‌های باشکوه قدر است، همه‌ی درها گشوده و همه‌ی محدودیت‌ها برداشته می‌شود و هر آدمی به قدر بزرگی دلش و برکت مالش، می‌تواند حداکثر استفاده را از این آمادگی الهی و طبیعی بکند و این یک ماهه را به راستی قدر بداند.

از سوی دیگر، رمضان به عنوان بهار دلها، امسال با بهار طبیعت و نخستین فصل سال نیز، همگام و هم‌زمان شده است و این هم‌زمانی، ارزش چنین فرصتی را دوچندان و حتی صدچندان می‌کند؛ بهاری که حتی خاک را مستعد مهرورزی و رویش می‌کند، تردیدی نیست که دل‌های نرم و گرم و بارانی را، بیش از همیشه آماده‌ی رویش و رهایی می‌کند و ما همدمی‌ها، این حقیقت زیبارا، همه‌ساله در آغاز بهار دیده‌ایم و بارها نتایجش را در دست‌های گل‌پرور و دل‌های بارآور و یاریگر خیرین و خدمتگزاران همدم، تجربه کرده‌ایم.

بهار در راه است؛ بهاری که در آیینی ماه مبارک رمضان، تصویرش دو برابر می‌شود، فرصتش دو برابر می‌شود، برکتش دو برابر می‌شود و بر روی ما انسان‌های چشم‌به‌راه و دل‌های زمستان‌زده، از دو سمت آغوش می‌گشاید. این یک حقیقت است و چنین حقیقتی برای اهالی همدم اعم از دختران و کارکنان این خانه، یک اهمیت خاص ترهم دارد، به این دلیل که، تنها و تنها این ما و فرزندان این خانه هستیم که بهاران را، در جمع همکاران و همیاران و نیکوکاران همدمی، جشن می‌گیریم و ارزش بهار و بهاری شدن و میهمان خدا بودن و بر سفره‌ی قرآن و قدر نشستن را به روشنی و شکوهی شایان، در آفتاب امیدآفرین درخشنده‌ی بانیک‌اندیشی و بخشندگی، تماشا و تجربه می‌کنیم.

سال نو، بهار نو، رمضان و قرار نو، بر یکایک همدم یاران و نیکوکاران، مبارک.



## ما را ببرای خدا، به سالی خوش حال

• علیرضا سپاهی لایین

نوروز ۱۴۰۳ هم رسید و پنجاه و یکمین شماره‌ی فصلنامه‌ی همدم که خاص بهار است، به نوعی تدامی‌گر طبیعتی است که روی برگ برگ آن، ترانه‌ی عشق و امید نوشته شده است. همدم نیز، با سطر سطر و برگ برگش، بازتاب آرزوهای خیر و نیک خواهی اهالی همدم برای شما خوانندگان عزیز و ترانه خوان محبت شماسست در حق ۴۰۰ فرزند دل‌بند این خانه؛

نوروز، چه آورده برای من و تو  
غیر از غم و اشک بی صدای من و تو؟  
برخیز و ببین نوشته از عشق و امید  
در دفتر زندگی، خدای من و تو!

در سرآغاز سالی دیگر و بهار و نوروز دیگری، دست‌های دعایمان را همچون عشقه، از شاخسار احسان و ارادت و محبت و معرفت بالا می‌بریم و برای همه‌ی شما، حال و دلی خوش آرزو می‌کنیم همچنان که برای اهالی همدم و همدم دوستان، سالی سرشار از شادی و امیدواری و نیکوکاری و یاری.

در پلک به هم زدنی، سال ۱۴۰۲، با تمام تلخ و شیرینش به پایان آمد و برگ‌ها و شکوفه‌هایی که بیش و کم، اینجا و آنجا چشم گشوده‌اند، خیر از بازگشت بهاران و شروع سال ۱۴۰۳، به ما و شما یاران، می‌دهند؛

یکسال سرآمد و بهاران برگشت  
لبخند، به روی روزگاران، برگشت  
آن غنچه‌ی غم، که زخم تنهایی داشت؛  
با نامه‌ی گل، به دست یاران برگشت!

یک سال دیگر سرآمد و در یک نقطه‌ی مهم تحویل و تحول، سال کهنه از قطار تاریخ پیاده می‌شود تا چمدانش را بردارد، به خیل پیادگان بپیوندد و هم‌زمان، سال نو، با کوله بار ناگشوده و مبهم و مهمش، سوار این قطار شود و حرکتش را از ایستگاه بهار آغاز کند. در چنین لحظاتی، همچنان که چشم به آخرین برگ تقویم و عقربه‌های ساعت داریم، برای همه‌ی جهانیان و هموطنان عاشقانه زمزمه و آرزو می‌کنیم؛

دور از غم دنیا و تب خواب و خیال؛  
ما را ببرای خدا، به سالی خوش حال  
حال خوشی از سه آرزو مالامال؛  
آرامش و آبادی و شادی؛ همه سال!



## این است عشق!

پیرمردی با همسرش در فقر زیاد زندگی می‌کردند.

هنگام خواب، همسر پیرمرد از او خواست تا شانه‌ای برای او بخرد تا موهایش را سروسامانی بدهد. پیرمرد نگاهی حزن‌آمیز به همسرش کرد و گفت که نمی‌توانم بخرم حتی بند ساعتم پاره شده و در توانم نیست تا بند جدیدی برایش بگیرم... پیرزن لبخندی زد و سکوت کرد.

پیرمرد، فردای آن روز بعد از تمام شدن کارش به بازار رفت و ساعت خود را فروخت و شانه‌ای برای همسرش خرید. وقتی به خانه بازگشت شانه در دست با تعجب دید که همسرش موهایش را کوتاه کرده است و بند ساعت نو برای او گرفته است...

مات و مبهوت اشک ریزان همدیگر را نگاه می‌کردند. اشک‌هایشان برای این نبود که شاید محبت‌شان هدر رفته است، برای این بود که همدیگر را به همان اندازه دوست داشتند و هر کدام به فکر اقدامی برای خشنودی دیگری بودند.

به یاد داشته باشیم اگر کسی را دوست داریم یا شخصی ما را دوست داشته باشد، باید برای خشنود کردن هم سعی و تلاش زیادی انجام دهیم. عشق و مهربانی به حرف نیست باید به آن عمل کرد.



تاملی در تفاوت نگاه شاعران دیروز و امروز به فصل بهار

## بهار، آن است که خود ببوید...

• محمدکاظم کاظمی

است که نگرش به بهار نقد می شود و سخن از مفاهیم باطنی هم به میان می آید:

چند گویی که چو هنگام بهار آید  
گل بیاراید و بادام به بار آید  
روی بستان را چون چهره دلبران  
از شکوفه رخ و از سبزه عذار آید...  
این چنین بیهده ای نیز مگو با من  
که مرا از سخن بیهده عار آید

شست بار آمد نوروز مرا مهمان  
جز همان نیست اگر ششصد بار آید  
هر که را شست ستمگر فلک آرایش  
باغ آراسته او را به چه کار آید؟  
سوی من خواب و خیال است جمال او  
گر به چشم تو همی نقش و نگار آید

باری، در ادب قدیم ما، اندکند شاعرانی که دیدی محتوایی و نقد آمیز به پدیده ی تغییر فصل و آمدن بهار داشته باشند. بیشتر در همان عالم توصیف سیر می کنند و این توصیف ها نیز غالباً مقدمه ای است برای یک قصیده مدحیه از هر نوعش.

در شعر امروز، هر چند پرداختن به بهار چندان زیاد نیست، استفاده محتوایی از این پدیده گویا بیشتر شده است. نه تنها نسبت به بهار که نسبت به دیگر فصل ها نیز چنین رویکردی دیده می شود. شعر «زمستان مهدی اخوان ثالث، نمونه ای روشن برای یک برداشت سیاسی و اجتماعی از این فصل است.»

از سوی دیگر، کلیشه ای شدن شدید نگاه به بهار در شعر کهن ما نیز امروزیانی را که دغدغه نوجویی دارند، به تجدید نظر می کشاند و یکی

در گذشته، وقتی با آب شدن یخ ها و جاری شدن جویباران، زندگی به همه جا بر می گشت، هم تنگناهای توصیف و تغزل از میان بر می خاست و هم زمینه ای برای ارائه ی شعرها فراهم می شد چون شاهان به نشاط می نشستند و جشن می گرفتند و به شکار و تفریح می رفتند. پس بی سبب نیست که این همه بهارستانی در کارنامه ی ادب قدیم ما ثبت شده و توصیف زمستان، یا نیست و یا از منظر سختی و مشقت است، نظیر قصیده هایی که در توصیف برف سروده شده است.

در روزگار ما، صنعت و تکنولوژی تفاوت فصل ها را بسیار کم کرده است. مردم شهرنشین، که بیشتر شاعران هم از این طایفه اند نه در بهار بهره چندان از طبیعت دارند و نه در زمستان، از آن بی بهره اند. سبزیجات و میوه های سردخانه ای و گیاهان گل خانه ای و انواع و اقسام وسایل نقلیه و امکانات جدید گرم کردن منازل همان آسایش بهاری را به آنان می بخشند. آنان در بهار نیز چیزی بیشتر از این ها در اختیار ندارند، مگر پناه بردن به تفریحگاه هایی در بیرون شهر که آن ها نیز به مدد تکنولوژی و ارتباطات، دست کمی از شهرها ندارند.

چنین است که انسان امروز، چندان تعلق خاطری نسبت به بهار حس نمی کند چون تغییر فصل ها و به طور کلی تغییرات طبیعی دیگران تأثیر را در زندگی اش ندارند.

تفاوت بارز دیگر میان شعر قدیم و امروز ما در این مقوله، نوع پرداختن به بهار است. در شعر قدیم، بهار بیشتر توصیف می شود تا تحلیل یعنی شاعران به ویژه شاعران درباری بهار را فقط وسیله ای می بینند برای تصویرگری، و کمتر می کوشند که با این پدیده به شکل انفسی برخورد کنند. فقط در شعر ناصر خسرو و بعضی دیگر



نگرش به بهار در این شعر سلمان هراتی، تفاوتی کلی با نگرش سنتی ما دارد. شاعر نقدی هوشمندانه دارد بر کلیشه‌ای شدن آداب و رسوم بهاری در روزگار ما. از سوی دیگر، او در کنار بهار جهان، بهار جان را هم انتظار می‌کشد و این نیز هر چند بسیار تازگی ندارد، در شعر کهن ما با این صراحت کمتر بیان شده است. نمونه دیگری که می‌توان برای این تغییر نگرش نسبت به بهار نقل کرد، غزلی است از سید ابوطالب مظفری که در آن، توصیف‌هایی از بهار طبیعت ارائه می‌شود، ولی همه این توصیف‌ها، مقدمه‌ای است برای سخنانی دیگر که بیان همان‌ها، شاعر را به وصف بهار کشانده است. این غزل به فارسی زبانان تاجیکستان تقدیم شده و به همین اعتبار اشاره‌هایی به نمادهای آن سرزمین دارد:

بهار آمد، بساط سبزه افکند  
زمستان را لباس ژنده برکند  
ببین، برف از سر آن قله کوچید  
ببین، «بابا» ز سروا کرده سربند  
جهان حال خوشی دارد به نوروز  
دریغا حال خلق مانده در بند  
نگارا! نوبهار بلخ، تلخ است  
بیاور از سمرقند خودت قند

ولی با این همه، به راستی می‌توان گفت که نگرش شاعران امروز ما به فصل‌ها بر نگرش دیروزیان برتری دارد؟ البته شاید بتوان نگرش تحلیلی را نسبت به نگرش توصیفی دارای امتیازهایی تلقی کرد، ولی نباید از نظر دور داشت که یک مقدار از درونی کردن مفاهیم طبیعی ناشی از ضعف امروزیان است در دقیق شدن در طبیعت و این نیز به دوری آنان از طبیعت برمی‌گردد. مسلم است که شاعر امروز، همانند منوچهری و فرخی با گل‌ها، گیاهان، پرندوها و دیگر نشانه‌های بهار آشنا نیست و حتی اگر بخواهد توصیفی صرف از بهار داشته باشد نیز در تصویرگری آن، ناتوان خواهد بود.

از این تجدید نظرها، در نوع نگرش به بهار خواهد بود. در این شعراز سلمان هراتی که در مجموعه شعر «دری به خانه خورشید» چاپ شده است، به خوبی می‌توان تغییر نگرش شاعر به این فصل را دریافت:

بگذار  
گنجشک‌های خرد  
در آفتاب مه‌آلود  
بعد از ظهر زمستان  
به تعبیر بهار بنشینند  
و گل‌های گلخانه  
در حرارت ولرم والر  
به پیشواز بهاری مصنوعی بشکفند  
سلام بر آنان  
که در پنهان خویش  
بهاری برای شکفتن دارند  
و می‌دانند  
هیاهوی گنجشک‌های حقیر  
ربطی با بهار ندارد  
حتی کنایه وار  
بهار غنچه سبزی است  
که مثل لبخند باید  
بر لب انسان بشکفتد  
بشقاب‌های کوچک سبزه  
تنهایک «سین»  
به «سین»‌های ناقص سفره می‌افزاید  
بهار کی می‌تواند  
این همه بی‌معنی باشد؟  
بهار آن است که خود ببوید  
نه آن که تقویم بگوید.



## دلتنگی یک فرشته!

خرده روایت‌هایی از زندگی دختر رواق تنهایی

● مریم همایونی

درست شبیه یک درام سینمایی پرکشش؛ دختری در گهواره تنهایی کنار رواق دوست، ترانه‌ی عاشقانه سرداده و اشک‌های خلوتش صحن را پر کرده است. فرشته، قصه‌ی دختری با «پرونده نارنجی» که بیش از ۳۰ سال است در عالم حیات پرچالش خود زیسته و کسی چه می‌داند با وجود معلولیت ذهنی چه از عالم امکان در سر می‌پروراند و چه از خالق پرمهر به دل دارد که هر روز دلش برای تنهایی‌هایش دل‌تنگ می‌شود؟! فرشته یکی از دختران همدم است که سال‌هاست در این خانه، همدم تنهایی‌های بیش از چهارصد دختری است که آن‌ها هم با وجود با هم بودن با تنهایی رابه دوش می‌کشند و به لبخند پرمهر مادران و پدران خیالی‌شان در این مجموعه دلخوشند. با این تفاوت که قصه‌ی فرشته قصه دل‌تنگی‌هایی است که حکایتش شهره‌ی شهر شده است. آن‌چه در ادامه به رشته تحریر آمده بخش‌هایی از زندگی یکی از فرزندان همدم است که این روزها دل‌تنگی‌های یک فرشته را دارد؛

### پلان اول | کنج دنج تنهایی

صدای گریه‌های نوزاد سه روزه توجه خادم حرم را جلب می‌کند. کلاه خدمت را از سر برمی‌دارد و در سرمای زمستانی دست‌هایش را به هم می‌مالد و جلوی دهان «ها» می‌کند. به سمت صدا کشیده می‌شود.



منم فرشته. دلم برات خیلی تنگ شده. خانومای اینجایم گن رفتی یک شهر دور و نمی تونی بیای دیدنم. بیا برام خوراکی بیار دیگه. زود بیایی ها... و نگهبان که نقش پدر را خوب ایفا کرده با دردی بزرگ تلفن را قطع می کند و راهی فروشگاه می شود و بعد از خرید، بسته های خوراکی را به مددکار می هد و می گوید به فرشته بگو بابا از راه دور برایت خوراکی فرستاده و حتما یک روز می آید به دیدن ت...

و این زندگی هر روز مردان و زنانی است که در همدم پدران و مادران خیالی فرشته های بسیاری هستند. فرشته هایی که هر روز دلشان به بهانه ای تنگ می شود و در این آسمان پرستاره و هیایوی غریب دنیا حتی یک ستاره هم ندارند...



نوای «امین...» همه ی رواق را برداشته و میان همه های جمعیت صدای گریه های نوزاد حواسش را پرت خود کرده است. صدا را دنبال می کند. آن گوشه کنج دنج رواق که گاه برای استراحت و چند دقیقه خلوت با امام مهربانی ها آن جا می رفت و می نشست، نوزاد شیرخواری را می بیند که قنداق پیچ شده است. دختری که صورتش چون ماه از معصومیت می درخشد و رواق حرم مطهر را پر نور کرده است. او را برمی دارد. سری این سو و آن سو می کند اما خبری از پدر و مادر «فرشته» نیست...

### پلان دوم | لایلی خوشبختی

این چندمین شمع تولدی است که فوت می کند. فرشته، همه ی دنیا را دارد. زن و مردی او را از شیرخوارگاه تحویل گرفتند و برایش پدر و مادر شدند. کیک های تولدی که هر سال فوت می کند و غریب دست و شادی برایش به هوا می رود. دست هایش را کنج صورتش به سختی به هوا بلند می کند و از ته دل، دلش برای خوشبختی غنچ می رود. مادر خوانده اش برایش لایلی می خواند و پدر خوانده وقتی شب ها از سر کار به خانه می آید آغوشش را برایش باز می کند. زندگی روی دور خوشبختی است و حالا فرشته ده سال است که طعم خوشبختی را چشیده است. ده سال است که بعد از پیدا شدن در یکی از رواق ها و تحویل به شیرخوارگاه کفالتش به زن و مردی سپرده شده و به آن ها بابا و مامان می گوید.

### پلان سوم | هجرت به سرزمین فرشته ها

در حیاط همدم نشسته و ساعت ها به دیوار نقاشی شده خیره است. یکی از همکاران می گوید دقیقی کسی به سراغش نرود. بگذارید تنها باشد...

فرشته حالا میهمان سرزمین فرشته های همدم است. نامه مرکز پذیرش بهزیستی خراسان رضوی واضح و مشخص است. نامه ای که به تاریخ هفتم مرداد ماه سال ۱۳۸۳ نگارش شده و حاوی این محتواست: «تشخیص عقب ماندگی ذهنی و صرع» برای فرشته کوچک وجود دارد. تشخیصی که زن و مرد را به فکر تحویل او به «بهزیستی» و خدا حافظی ابدی از او انداخت. فرشته از دل زندگی و خوشبختی به ایستگاه تنهایی رسیده است. چشم هایش خیس است و قلبش تند می زند. شاید فرشته کوچک داستان، به روزهایی فکر می کند که عمر خوشبختی اش طولانی نبود و به بیش از یک دهه نیانجامید...

### پلان چهارم | الو... بابا؟

در گزارش های پرونده نارنجی مددکاری به کرات نوشته شده: «به دلیل اظهار دلنگی و بی قراری برای پدر، ارتباط مددجو با یکی از همکاران نگهبانی برقرار شد...» و این گونه است که مددکاران از طریق تلفن داخلی اداری از طرف فرشته ی دلنگ بابا، با نگهبان همدم تماس می گیرد و نگهبان هم نقش پدر را بازی می کند. مکالمه کوتاه است: «بابا سلام...»



# من، بین خانواده و وطن، وطنم را انتخاب کردم!

گفت‌وگوی فصلنامه‌ی همدم، بانیکوکار نام‌آشنا؛ دکتر محسن شرکا

● محمدرحیمی



در این شماره از فصلنامه‌ی همدم با کسی به گفتگو نشستیم که بیش و پیش از اشتهارش در نیکی و خیراندیشی، اقتصاددان است و در جامعه‌ی امروز ایران و خصوصا خراسان، او را به عنوان یکی از نظریه‌پردازان و منتقدین جامعه‌ی بانکی کشور می‌شناسند. در عین حال، حضور فعال و بی‌دریغش در عرصه‌ی نیکوکاری و مسئولیت اجتماعی، بر کسی پوشیده نیست و همین هم انگیزه‌ی این هم‌صحبتی را فراهم آورد که امیدواریم ما و شما خوانندگان عزیز، بخوانیم و مثل همیشه از ایشان بیاموزیم؛ دکتر محسن شرکا به قول خودشان بین خانواده و وطن، خانواده را انتخاب کردند و دلشان نیامد، فرزندان بی‌سرپرست و معلول ایران را تنها بگذارد و به دیار غربت برود. او اقتصاددان است اما مهربانی را از جای قندپهلوی دفتر اتاقش و کتابهایی که به دوستانش هدیه می‌دهد می‌توان به راحتی تشخیص داد. برای همین، سالها پیش در پاسخ پرسش پسرش برای انتخاب وطن یا خانواده، گفت: «پسرم! من دلم برای شما خیلی تنگ می‌شود و ای‌کاش می‌توانستیم در کنار هم زندگی کنیم، اما من نمی‌توانم ایران و فرزندانش را تنها بگذارم و به استرالیا سفر کنم...»

آقای دکتر شرکا! برای شروع، لطفا ما و خوانندگان همدم را با خودتان بیشتر آشنا کنید؟

محسن شرکا هستم و در چهاردهم اسفند ۱۳۳۰ در تهران به دنیا آمده‌ام. لیسانس ریاضی و عمران و فوق لیسانس مدیریت صنعتی و نهایتا تا دکترای اقتصاد، خوانده‌ام. فعالیت‌های من عمدتا در نهادهای مدنی و اجتماعی بوده است و هم‌زمان در بخش‌های صنعتی هم فعالیت داشته‌ام. قبل از انقلاب در لژیون خدمتگزاران بشرو بعد از انقلاب در احیای انجمن سندیکای شرکت‌های ساختمانی و سایر نهادهای مرتبط با فعالیت‌ها و آسیب‌های اجتماعی مشغول بوده‌ام. ۵۵ سال است در این راه تلاش می‌کنم و معمولا همه‌ی کارها را هم خداوند با خیر و برکت خودش، به سرانجام می‌رساند.

آقای دکتر، شما از فعالیت در حوزه‌ی نهادهای مرتبط با آسیب‌های اجتماعی گفتید، لطفا بفرمایید از دید شما آسیب اجتماعی چیست؟

آسیب اجتماعی عمدتا یعنی فقیر شدن مردم که به دلیل سوء مدیریت اقتصادی به وجود می‌آید. ما ملت بسیار ثروتمندی بودیم و هنوز هم هستیم اما متاسفانه سوء مدیریت اقتصادی باعث گسترش فقر در اجتماع ایران شده است. امروز مردم تحت فشار هستند. بیش از ۴۰ سال است که متاسفانه دچار تورم دورقمی هستیم و ما این موارد را بارها به مدیران اقتصادی استان و کشور متذکر شده‌ایم. من از سال ۱۳۷۸ تا کنون بطور مستمر این مسائل را در مصاحبه‌هایم بیان کرده‌ام. مشکل اصلی ما قوانین مالی مربوط به بانکداری و موسسات مالی اعتباری کشور است. متاسفانه نظام بانکی کشور باعث فقر کشور شده است. من اسمش را گذاشته‌ام نظام نزول خواری بانکی. البته خود بانک‌ها، صاحب برج‌ها و ساختمان‌های شیشه‌ای و شیک شده‌اند و مردم فقیر و فقیرتر...

## شما با وام دادن مقداری پول به خانواده‌های دارای معلول در کشورمان موافق هستید؟ آیا این وام‌ها توانسته است در زندگی این عزیزان گره‌گشایی بکند؟

بگذارید قبل از جواب دادن به سوال شما اشاره کنم به موضوع یارانه‌ها که در اصل و بنیادش این چیزی نبود که بعدا اجرا شد. در تمام دنیا به اشخاص آسیب پذیر، معلول و کسانی که امکان کار کردن ندارند، یارانه پرداخت می‌شود. در ایران هم قرار بود به اقشار آسیب پذیر یارانه پرداخت شود که البته اینگونه نشد. ما امروز به جمعیت زیادی از افراد کشورمان یارانه می‌دهیم و به این کارمان افتخار هم می‌کنیم که اصلا نباید آن را کاری بزرگ و ارزشمند تلقی کرد. برای کشوری که ۱۰ درصد منابع طبیعی جهان را در اختیار دارد و کمتر از یک درصد دنیا جمعیت دارد، اصلا جای افتخار نیست که به تعداد زیادی از هموطن‌هایش یارانه بدهد. این معلولیت حکمرانی اقتصادی است. وام‌هایی هم که به خانواده‌ی معلولین می‌دهند جزو وظیفه‌ی دولت‌هاست اما می‌بایست به این عزیزان خدمات بدهند نه پول. اصل موضوع، خدماتی است که باید به معلولین عزیز داده شود که متأسفانه این خدمات بسیار ناچیز است و شایسته‌ی این عزیزان نیست. به نظر من معلولین جامعه‌ی ما نعمت‌های پروردگار هستند و باید قدرشان را بدانیم تا خیلی فراتر از چیزی که امروز به آنها خدمت می‌کنیم، جایگاه و شان‌شان حفظ شود.

**جناب شرکا، شما یک دوره مسئول کمیسیون مسئولیت اجتماعی اتاق بازرگانی خراسان رضوی بودید و در حال حاضر هم همین سمت را در نهادهای مدنی دیگر به عهده دارید. لطفاً برای ما در باره‌ی تلاش خودتان و حمایت بخش صنعت جهت بهتر شدن اوضاع معلولین، بگویید؟**

من اعتقاد دارم تمام فعالین اقتصادی استان و کشورم باید درصدی از سود سالانه‌ی خویش را وقف آسیب‌زدایی از اجتماع کنند. اما نکته‌ای که من به آن معتقدم و در طول خدمتم به آن اشاره می‌کردم این است که جهت‌دهی و ساماندهی این وجوه بسیار مهم است. در حال حاضر این وجوه در مسیر پیشگیری از معلولیت صرف نمی‌شود. در نهایت خیلی از این نهادهای خیریه، موازی‌کاری می‌کنند و ما در زمینه‌ی پیشگیری خیلی کم فعالیت داریم. نهادهای خیریه عمدتاً به درمان می‌پردازند در حالی که بایستی به حل ریشه‌ای مشکل بپردازیم. مثلاً ما در حال حاضر بیش از ۶۰ موسسه‌ی خیریه سلامت در استان داریم که در این میان حدود ۷ یا ۸ خیریه در جهت کمک به تحصیل دانش‌آموزان بی‌بضاعت و سلامتی آنها فعال هستند که کاملاً موازی عمل می‌کنند. به نظر من باید تقسیم‌کار دقیق شود و هم‌افزایی داشته باشند تا وجوه

مردمی درست و سوی درستی مصرف و نتایج بهتری گرفته شود. آنچه من مشاهده می‌کنم اکثر موسسات خیریه به رفع نیازهایی مانند خوراک و دارو و درمان معلولین می‌پردازند که خیلی هم خوب است و به جا ولی به قول معروف عاطفی عمل می‌شود نه کارشناسی. من در حال حاضر دارم تلاش می‌کنم صندوق مسئولیت اجتماعی ایجاد کنم تا بتوانیم با کمک کارآفرینان و مدیران صنایع و سایر علاقمندان، درصدی از سود ویژه‌ی سالانه‌ی آنها را هم جهت کنیم و در جهت رفع آسیب‌های اجتماعی کار کنیم. باید یادمان باشد که معلولیت تنها آسیب اجتماعی نیست، بلکه عمده‌ترین آنهاست. ما می‌بایست به توانمندسازی کودکان کار، زنان سرپرست خانوار، سالمندان نیازمند، و رشکستگان ورزشکاران و مدال‌آوران نیازمند، کودکان یتیم و... نیز بپردازیم.

**باتوجه به لزوم درمان و کمک به معلولین جامعه‌ی ما - به طور مثال در همدم آیا نمی‌شود که هم‌زمان، هم به ریشه‌یابی این آسیب اجتماعی بپردازیم و هم درمان و توانمندی ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست این موسسه را ادامه دهیم؟**

چرا که نه. این کار لازم و ضروری است. بیاییم هم‌زمان با نگهداری و توانبخشی این عزیزان بپرسیم چرا دختر عزیزی که دارای معلولیت است در کنار ضریح مقدس امام هشتم (ع) یا گوشه‌ی خیابان‌رها





دولت را می‌پردازند. زمانی که به قانون اساسی مراجعه می‌کنیم می‌بینیم وظیفه‌ی دولت این است که ۱۰۰ درصد هزینه‌های نگهداری و توانبخشی معلولین بی‌سرپرست را بپردازد. حال در جواب سوال شما باید بگویم اگر این انسان‌های شریف و بزرگواری که شما گفتید به میدان نیایند، آیا راه دومی برای حل مشکل داریم؟ چه باید کرد واقعا جز اینکه دست به دامان مردم شد و از آنها کمک بخواهیم؟ مگر این فرزندان معلول با بچه‌های خود ما فرقی دارند؟ آیا من می‌توانم در یک جامعه‌ی فقیر با رفاه کامل شخصی زندگی کنم؟ نه نمی‌توانم. من وظیفه دارم ابتدا پیرامون خودم راه به یک سطح قابل قبول برسانم، سپس بتوانم با آرامش زندگی کنم. جامعه‌ی ایرانی نمی‌تواند بی‌تفاوت باشد. ما در کشوری زندگی می‌کنیم که بیش از ۲۵۰۰ سال تاریخ دارد. کشوری با فرهنگ کهن. این مردم ژن آریایی دارند. آنها زمزمه می‌کنند که «بنی آدم اعضای یکدیگرند/ که در آفرینش زیک گوهرند / چو عضوی به درد آورد روزگار / دگر عضوها را نماند قرار». مردم ما، همیشه پای کار بوده‌اند و هستند. مثلا همین موسسه‌ی همدم، اگر به امید بهزیستی و کمیته‌ی امداد می‌ماند، آیا می‌توانست این ۴۰۰ فرزند عزیزش را به خوبی امروز نگهداری و توانبخشی کند؟ قطعاً نمی‌توانست. مثال دیگری برایتان بیاورم؛ ما در سال‌هایی نه چندان دور مدارس داشتیم که سه شیفته و با ترافیک زیاد به دانش‌آموزان خدمت می‌کردند. خیرین مدرسه‌ساز جلو آمدند و همت کردند و بیش از ۱۰۰۰ مدرسه در مناطق محروم ساختند. ده‌ها

شده است؟ چرا تعداد معلولین جامعه‌ی ما اینقدر زیاد است؟ شاید شما بگویید پژوهش‌هایی هم در این زمینه در مراکز دانشگاهی و علمی صورت گرفته است. سوال من این است که کدام یک از پژوهش‌های مربوط به آسیب‌های اجتماعی که مختص ریشه‌یابی این مسائل هستند، به صورت کاربردی آماده و اجرا شده‌اند؟ شما در همدم بیشترین وقت‌تان را صرف خوراک و درمان فرزندان عزیز ساکن در موسسه می‌کنید. مطمئنم وقت و زمانی پیدا نمی‌کنید که به ریشه‌یابی و چرایی حضور این معلولین عزیز بپردازید. این وظیفه‌ی دولت هاست و باید بررسییم آیا زمان آن نرسیده است که به این مسائل بپردازیم؟ من فکر می‌کنم حتی دیر هم شده است...

**آقای دکتر، در سال‌های اخیر بسیاری از مراکز خیریه، به صورت هیئت امنایی اداره می‌شوند. جمعی از انسان‌های خوب و خوش نام شهرمان به صورت مداوم در خدمت فرزندان معلول آن مراکز هستند و مردم هم به دلیل حضور همان خادمین نام‌آشنای شهر، کمک‌های شان را به سمت این مراکز سوق می‌دهند. نظر شما در این باره و اهمیت این کار، چیست؟**

این به معنی آن است که دولت وظیفه‌اش را به درستی انجام نمی‌دهد. البته همانطور که پیش‌تر هم گفتم، مردم کار خودشان را خوب انجام می‌دهند ولی دولت وظیفه‌اش را به دوش مردم انداخته است. در واقع باید بگویم امروز مردم دارند هزینه‌های



هنرستان شبانه روزی ساختند. اینها همان مردم شریفی هستند که نمی‌توانند نگرانی و ناراحتی هموطن‌های‌شان را ببینند. دولت باید برای اعضای هیئت مدیره و هیئت امنای همدم فرش قرمزپهن کند. دولت باید این خیرین عزیزاروی چشمش راه برسد چرا که آنها بار دولت را به دوش می‌کشند.

**آقای دکتر، در ادامه‌ی سوال قبل، بفرمایید زمانی که مردم در موسسات خیریه رفت و آمد می‌کنند، برای اعتمادسازی آنها چه باید کرد؟**

به همه‌ی موسسات خیریه عرض می‌کنم که باید کاملاً شفاف عمل کنند، به خصوص در بخش مالی. همه‌ی کمک‌های مردمی و نوع خرج‌کرد آنها روی مانیتور باشد و همه‌ی مردم بتوانند گزارش شفاف و دقیق آنها را ببینند. می‌بایست حسابرس‌هایی داشته باشند که از خارج موسسات نظارت مالی داشته باشند. باید حسابرس قسم خورده‌ای داشته باشند که مورا از ماست بکشند. مردم عزیزو شریف کشور ما خیلی زود اعتماد می‌کنند. نباید به اعتماد آنها ضربه زده شود. لذا هر چند ماه یکبار باید به هیئت امنای مردم گزارش شفاف داده شود. البته این گزارشات باید با مستندات کامل (قابل قبول برای داریی) صورت گیرد تا اعتمادسازی ادامه پیدا کند.

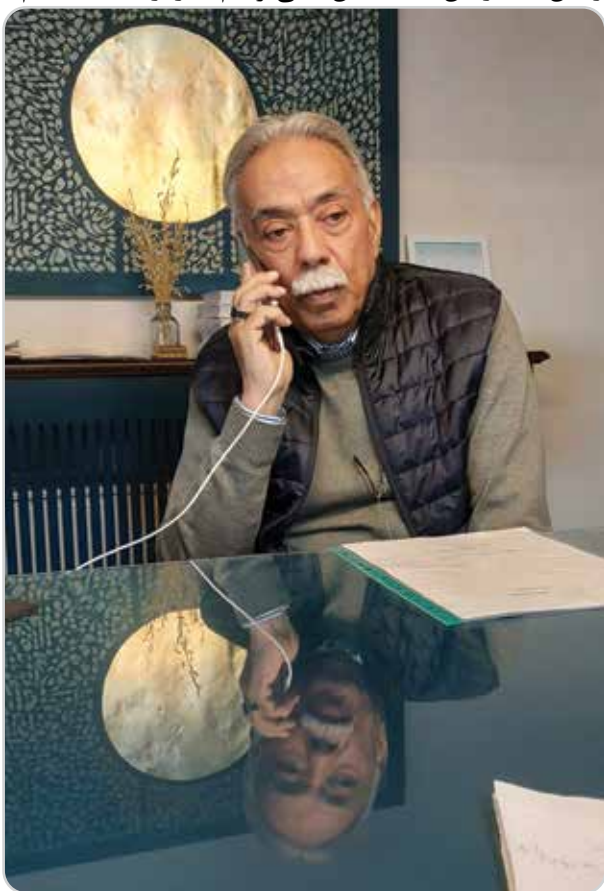
**آقای دکتر شما چندین بار به دیدن فرزندان موسسه خیریه توانبخشی همدم آمده‌اید و کاملاً با این موسسه آشنا هستید. نظرتان در مورد شفاف سازی، توانبخشی و توانمندسازی خادمین همدم چیست و چه پیشنهادی برای بهبود اوضاع دارید؟**

همدم، در مسیر توانمندسازی کارهای خوبی انجام داده است. خادمین همدم و سایر خیریه‌هایی که شفاف عمل می‌کنند می‌توانند در رفع مشکل آسیب‌های اجتماعی مثبت عمل کنند. نکته‌ی مثبت دیگر همدم این است که از حضور کارشناسان علمی، محققین و سرمایه‌های اجتماعی بهره‌برداری بسیار خوبی انجام می‌دهد که امیدوارم ضمن حفظ تمام دستاوردهای خوبی که در این سال‌ها داشته است، با یک خرد جمعی در جهت رفع آسیب‌های اجتماعی نیز به صورت ریشه‌ای وارد عمل شود.

**به عنوان سوال پایانی، لطفاً دوباره از خودتان بگویید؛ چرا این همه سال در کار خیر و نیکوکاری و مسئولیت اجتماعی فعال بوده‌اید؟ چه حسی دارید از این کارها؟ آیا راضی هستید که عمرتان در این مسیر طی شده است؟**

(دکتر شرکا، در حالی که خوب به سوال گوش می‌دهد، بغض

می‌کند و می‌گوید): من، همیشه حال خوبی از این کار داشته‌ام و دارم. من بیشتر پلی هستم بین خیرین و موسسات خیریه و نیازمندان و امیدوارم در این مانده‌ی عمر، همچنان وظیفه‌ی پل بودنم را ادامه دهم. باید قدر مانده‌ی عمرمان را بدانیم. از عمرمان کم مانده و کارهای بسیار زیادی روی زمین مانده است. ما دین فراوانی به جامعه داریم و امید من این است که در باقی مانده‌ی عمر، از دینم کم کنم و با بدهی کمتری سرم را بر خاک بگذارم. من بین خانواده و وطن، و وطنم را انتخاب کردم. یک روزی پسر زنگ زد و گفت بابا پاسپورت استرالیای شما حاضراست و فرمی که برای فرستاده‌ام را امضا کن و بفرست تا کار اقامتت در اینجا تمام شود. من فرم را دیدم ولی دست نگاه داشتم. بعد از ۱۰، ۱۵ روز دوباره پسر به من زنگ زد و گفت: «بابا می‌خواهم سوالی بپرسم، لطفاً جوابش را خیلی شفاف بده. وقتش رسیده که بین وطن و خانواده یکی را انتخاب کنی؛ کدام را انتخاب می‌کنی؟». گفتم: بابا من مهمان دارم مهمانم برود خبر می‌دهم. البته کسی نبود و من تنها بودم ولی... بچه‌های من فقط علی و مریم نیستند، کسان دیگری هم هستند. فرزندان این مملکت خصوصاً آنهایی که دچار آسیب اجتماعی هستند هم، فرزند من هستند. پدران و مادران این مملکت پدر و مادر من هستند و این وطن، مادر من است. من، نمی‌توانم آن را از دست بدهم...





## آن شب که باید امیرالمومنین همدم، چراغان شد، به لطف خیرین

۱۶

شماره ۳۳۰۳۱۴



هم زمان با فرخنده روزهای ماه مبارک رجب و به ویژه میلاد مولای مردان و پدیریتیمان، حضرت علی (ع)، توانبخشی همدم میزبان خیرین و نیکانی بود که دست پر سخاوتمندان راهمدمانه و مهربانانه برسر دختران همدم کشیدند و خاطره‌ای مانا و شیرین برای این خانه‌ی خیر و خوبی و فرزندان دلبنده‌اش، رقم زدند تا درست در قلب زمستان، عطر دلپذیر بهار، از خانه‌ی زیبای فرزندان این خانه جاری شود و به مشام همدم دوستان، بوزد. شبی بود روشن، آن شب که جمعی از نیک‌اندیشان و خیرخواهان هم‌وطن در آستانه‌ی زادروز آقای نیازمندان و امام اول شیعیان به دعوت هیات مدیره‌ی پرتلاش و مدیریت موسسه‌ی همدم میهمان این موسسه‌ی خیریه بودند. در آن شب، میهمانان ضمن دیداری سراسرایثار و احسان با فرزندان این خانه که در کارگاه‌های توانبخشی موسسه اتفاق افتاد و بسیار مورد توجه و تشویق و اعجاب عزیز قرار گرفت، پس از شرکت در مراسمی که در تالار موسسه تدارک دیده شده بود، هر یک به سهم خویش دامن مهربانی گسترده‌تر کردند و در رفع مایحتاج روزانه و نیازهای اساسی موسسه، همدل و همدم و پیش قدم شدند. از جمله اتفاقات و اخبار جالب توجه آن مراسم، سخنان دلنشین و عالمانه و صمیمانه‌ی بزرگوارانی چون دکتر محسن شرکا









مهندس رضا حمیدی، دکتر امیر شهلا و خیرمقدم گویی و امتنان دکتر زهرا حجت بود که در کنار دکلمه‌های زیبای ندا و اجرای سرودهای روح بخش گروه آوای همدم به این هم‌نشینی باصفا و میهمانی پربرکت، جلوه و جلالی انسانی و آرمانی بخشید. اگرچه خیرین همدم همواره اصرار بر عدم ذکر نام و نوع نیکوکاری خویش دارند، در عین حال نباید ناگفته بماند که خیراندیشان حاضر در مراسم و از جمله مجمع خیرین توسعه و ترویج آموزش فنی حرفه‌ای، متعهد شدند که جهت ساختن زمین اهدایی نیکوکاران ارجمند حاج احمد شاهید، مبلغ یکصد و ده میلیارد تومان به نام مبارک حضرت علی (ع) به منظور احداث بنای هنرستان شبانه‌روزی و طرح توسعه‌ی همدم اهدا کنند. تعهد تامین شیر روزانه‌ی مورد نیاز فرزندان موسسه توسط آقایان زارع کمالی نیز، از دیگر اتفاقات خوب این مراسم بود.

همچنین، در بخشی از مراسم، نیکوکاران و خیرین برای یکی از فرزندان موسسه‌ی همدم که به مبارکی راهی خانه‌ی بخت بود، اقدام به جمع‌آوری جهیزیه کردند که شیرینی و فرخندگی این عید بزرگ را برای همدمیان دوچندان کرد. این گردهمایی خیرانه و همدمانه، با اهدای لوح یادبود به میهمانان بزرگوار و پذیرایی شام و دعای فرزندان همدم برای سلامتی و سربلندی همه‌ی نیکان و بخشندگان، به پایان رسید.



# خبرهای خوب این خانه

مروری بر خبرهای همدم، در سه ماهه‌ی زمستان ۱۴۰۲

[www.hamdamart.sazito.com](http://www.hamdamart.sazito.com) ■ [www.hamdam.org](http://www.hamdam.org)

[@hamdamcharity](https://www.instagram.com/hamdamcharity)

خبرها کهنه نمی‌شوند. مشروح اخبار همدم را می‌توانید در فضای مجازی دنبال کنید. اما اشاره‌ای کوتاه در این صفحات برای یادآوری مهربانی و تشکر از دوستان همدم است.





## بازدید رییس شورای اسلامی شهر و قدردانی از خدمات همدم

حسن موحدیان (رییس شورای اسلامی شهر مشهد)، ضمن بازدید از غرفه ی همدم در نمایشگاه ستاره ها، گفت: «وقتی موفقیت فرزندان توانمند همدم را می بینیم، لازم است ما و مردم قدردان تلاش خادمین این موسسه ی توانبخشی باشیم و مشکلات آنها را از سر راه برداریم.»



## دیدار هنرجویان با هنرمندان همدم

در اولین روز از هفته ی بزرگداشت معلولان، هنرجویان هنرستان مریم مودی از کارگاه های هنری دختران توانمند توانبخشی همدم دیدن کردند.



## روز جهانی معلولان و تحسین تلاشهای فرزندان همدم

علی اصغر نظری (رییس بانک ملی شعبه ارگ مشهد) ضمن بازدید از همدم و تحسین تلاش های فرزندان این خانه، روز جهانی معلولان را به خادمین و فرزندان این موسسه ی توانبخشی تبریک گفت.



## دیدار دوستان تازه‌ی این خانه

جمعی از شاگردان مدرسه امام حسین (ع) به مناسبت گرامیداشت هفته‌ی معلولان، به دیدن فرزندان همدم آمدند و نام خود را در دفتر دوستان این خانه ثبت کردند.



## لوحی برای همدم با امضای همسران جوان مشهدی

گروهی از اعضای باشگاه همسران جوان مشهدی و مدیران و کارشناسان فرهنگ سرای خانواده‌ی شهرداری مشهد، به مناسبت گرامیداشت هفته‌ی معلولان با اهالی همدم دیدار و لوح تقدیری با امضای زوجین موفق باشگاه، به آنان اهدا کردند.



## غربالگری مادر یاران، به همت بهداشت یاران

به همت کادر درمانی مرکز بهداشت موسوی قوچانی و پایگاه شفای مشهد، مادر یاران موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، مورد غربالگری بیماری قند خون قرار گرفتند.





## جشن یلدا برای کودکان کار به میزبانی همدم

به همت و همراهی گروه مردم نهاد آینده سبز، معاونت دادگستری خراسان رضوی و حضور سرکار خانم عابدین زاده در موسسه ی توانبخشی همدم جشن یلدا، در تالار همایش های این موسسه برگزار و مایه ی شورو شادی جمعی از مددجویان شهرستان شد.



## دلگرمی و نشاط همدمیان، در پارک حیات نیکان

در روزهای کم جان زمستان، جمعی از فرزندان همدم ساعاتی را کنار دوستان خون گرم «هتل پارک حیات» سرکردند و دلشان به نور نوازش و مهربانی این نیکان، گرم و روشن شد.



## میزبانی گرم گروه کارخانه جات ابرش از فرزندان توانبخشی همدم

مهندس سید جمال رضوی، مدیرعامل و جمعی از کارکنان گروه کارخانه جات ابرش، به مناسبت گرامیداشت روز مادر، بامهری مخصوص میزبان زهرا حجت و جمعی از فرزندان موسسه ی توانبخشی همدم بودند.



## تقدیر همد میان، از مادر معنوی شان

کارکنان و فرزندان خیریه ی همد، ضمن گرامیداشت زادروز بانو فاطمه زهرا (س)، از دکتر زهرا حجت مدیرعامل این موسسه و مادر معنوی ۴۰۰ خواهر خویش، تقدیر به عمل آوردند.



## یک روز تاریخی و گرامیداشت یک یاد عزیز

روزهای میانی دیماه، همه ساله برای همد یادآور حماسه ی شهدای هوپزه است، به ویژه برای آن دسته از دختران ماکه در ساختمان شهید شهید شهید مستقر هستند، چرا که نام یکی از شهدای هوپزه یعنی شهید حمید شهید را در خاطرشان زنده می کند. به مناسبت سالگرد شهادت این شهید عزیز، اهالی همد، یاد و نامش را گرامی داشتند.



## توان یابان و گل دادن در توانبخشی همد

مهدی شریفی (مدیرعامل مجتمع آموزشی نیکوکاری توان یابان) و جمعی از همکارانشان به همراه دکتر حمید صادقی (مدیرعامل موسسه ی حسابرسی فراز مشاور)، به مناسبت میلاد فرخنده امام علی (ع) به همد آمدند و با اهدای شاخه گل و شیرینی، این ایام را به اهالی این خانه تبریک گفتند.





## تولیدکنندگان پوشاک و تقدیر از مربیان و مادریاران همدم

سمیه ظریفیان (رئیس اتحادیه خیاطان و تولیدکنندگان پوشاک مشهد)، به همراه هیات مدیره‌ی این اتحادیه، ضمن حضور در همدم با اهدای گل و شیرینی از مربیان و مادریاران این موسسه، تقدیر کردند.



## حضور مدیرعامل همدم در تهران و دیداری موثر با مدیران ارشد سازمان بهزیستی

مدیرعامل همدم، به منظور برگزاری جلسه‌ی راهبردی، در تهران با دکتر علی محمد قادری (رئیس سازمان بهزیستی کشور) و آقایان علیرضا انجلاسی (معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان و مشاور مدیر کل حوزه ریاست بهزیستی کشور)، مهدی رحمانی (رئیس مرکز امور حقوقی و بودجه سازمان بهزیستی کشور)، سید جواد حسینی رئیس مرکز مشارکت‌های مردمی و توسعه ظرفیت‌های اجتماعی و فرهنگی بهزیستی کشور) و خانم فریده باغعلیشاهی (مدیر کل دفتر برنامه‌ریزی و نظارت مراکز توانبخشی مراقبتی سازمان بهزیستی کشور)، دیدار و با ارائه‌ی گزارشی از حال و هوای موسسه، از مدیران سازمان بهزیستی کشور درخواست کرد مشکلات ویژه‌ی این خانه را برطرف کنند.



## نشست پنجشنبه‌های ارتباطی با حضور روابط عمومی همدم در مشهد

شانزدهمین نشست «پنجشنبه‌های ارتباطی»، با همکاری موسسه فرهنگی راهبرد و حضور جمعی از مدیران روابط عمومی‌ها، از جمله علیرضا سپاهی لاین (مدیر روابط عمومی موسسه خیریه همدم) در محل دفتر نمایندگی انجمن روابط عمومی ایران در خراسان رضوی برگزار شد.



## دیدار دوستان بانک رفاهی همدم با فرزندان این خانه

حسین علی صابر (معاون اداری مالی بانک رفاه خراسان رضوی) و محمد هوشیار (رییس بانک رفاه شعبه میلاد مشهد) با حضور در جمع فرزندان و کارکنان همدم، در جریان زندگی و فعالیت های توانبخشی کارگاه های این موسسه ی خیریه قرار گرفتند.



## گرمای حضور نیکان در نیمه ی زمستان

با حضور پرشور جمعی از نیک اندیشان هموطن در همدم، این موسسه ی توانبخشی، شاهد یک روز دلنشین و روحیه بخش بود.



## اعیاد شعبانیه و شادی دیدار نیکوکاران شرکت آران

حاج ماشالله کیش بافان و مهندس جلیل جلیل کیش بافان، مدیران و نیکوکاران شرکت آران ماشین، در خجسته اعیاد شعبانیه به همدم آمدند و جویای حال اهالی این خانه شدند.



## خانواده‌ی نیک‌اندیش ابوترابی؛ مثل برف سفید و باران، مهربان...

• آوات رحیمی



و به برداشت محصول مهربانی آن مرد دانا نیز، بپردازند. احمد، علی و منصوره ابوترابی فرزندان مرحوم محمد ابوترابی هستند که در روز میلاد باکرامت حضرت علی (ع) و روزی که اولین برف سال ۱۴۰۲ به آرامی شروع به باریدن کرد، به همدم آمدند و باخودشان همسر و فرزندان نوجوان و جوان‌شان را هم آوردند که آنها نیز این مهر و عاطفه را به صورت عملی تجربه کنند.

جالب بود که روز آمدن این عزیزان، به دلیل تقارن با میلاد باکرامت حضرت علی (ع) و گرامیداشت روز پدر، در تقویم کشورمان یک روز تعطیل رسمی محسوب می‌شد اما به قول احمد آقا: «مهربانی و کار خیر تعطیلی نمی‌شناسد...». او ادامه داد: «امروز با خانواده‌ام به همدم آمدم تا جویای حال و احوال ۴۰۰ دختر بی‌سرپرست این موسسه‌ی خیریه باشیم. ما خیرخواهی را از پدرمان یاد گرفتیم. او در گمنامی تمام به کار خیر می‌پرداخت و نمی‌خواست کسی از کارهای خیرش سردر بیاورد. ما هم اگر خدا بخواهد می‌خواهیم جای پدرمان بگذاریم و در کارهای خیر شرکت کنیم. همدم منظم است و به خوبی توانسته است هوای فرزندان بی‌سرپرستش را داشته باشد. من از شفاف بودن مسائل مالی همدم خیلی راضی هستم و امیدوارم به قول معروف بتوانم نخودی در این آش بیندازم.»

زنده‌یاد محمد ابوترابی سال ۱۳۱۴ در شهرستان چناران خراسان بزرگ آن زمان به دنیا آمد. اوطی سالهای زندگی در خراسان و تهران ضمن تلاش در جهت پیشرفت و آبادانی ایران عزیز، مهمترین دغدغه‌اش، بهبود بخشیدن به اوضاع زندگی آسیب‌دیدگان اجتماعی بود. برای همین هم با همت مثال‌زدنی‌اش احداث یک حسینیه را در مشهد برنامه‌ریزی کرد تا مکانی باشد برای رفت و آمد خانواده، خیرین و دوستان همفکرش در این زمینه.

مرحوم ابوترابی ضمن ایجاد پایگاهی مذهبی برای گرامیداشت و شاگردی در مکتب مولایش امام حسین (ع)، تلاش مضاعفی کرد که در همین حسینیه به امورات مستضعفین جامعه هم بپردازد و هم‌زمان به صورت عملی در روح و روان فرزندانش بذرا این همت عالی را کاشت تا آنها نیز بتوانند مسیر مهربانی پدر مرحومشان را ادامه دهند و میراث این اسوه‌ی حسنه تا ابد در این خانواده‌ی نیکوکار باقی بماند.

بله، ارضیه‌ی مرحوم محمد ابوترابی نه تنها املاک و سرمایه‌ی مالی، که فکر و اندیشه و مهربانی نیز بود. او مهر را کاشت و این شد که فرزندان برومندش در سالگرد فوت پدر به مشهد آمدند تا پس از برگزاری مراسم سالگرد، به همدم بیایند





می‌کردند و در چشم‌هایشان به هنگام سخن، خورشید شادی و خیرخواهی می‌درخشید. در مسیررفت و آمد به کارگاه‌ها و بخش‌های مختلف همدم و در روزی که برف تازه بر زمین نشسته بود، شاید ردپای یک خانواده‌ی خیرخواه و مهربان ایرانی روی صحن و سرای همدم، یکی دو ساعت بیشتر دوام نیاورد، اما تاثیر آموزش عملی نیکوکاری و بودن به فکر هم‌نوع، قطعاً سال‌های سال در ذهن و روح جوان‌ترهای این خانواده‌ی خوشبخت، دوام می‌آورد و از نسلی به نسلی دیگر منتقل خواهد شد.



با علی آقا - یکی دیگر از فرزندان مرحوم ابوترابی - نیز به گفتگو نشستیم. او هم ضمن تبریک میلاد امام علی (ع) به روح پدر و همه‌ی مردان و پدیر معنوی دختران همدم آقای شیرازی نیا، گفت: «ما امروز به واسطه‌ی حاج آقای شاهیید با همدم آشنا شدیم. از این آشنایی خیلی خوشحالیم و خصوصاً از اینکه می‌بینیم فرزندان همدم در کارگاه‌های حرفه‌آموزی در حال یادگیری هنرهای جالب و جذابی هستند، بیشتر به همدم امیدوار می‌شویم. انشاءالله با توفیق خداوند متعال سال‌های سال این دوستی و رفت و آمد ما به همدم ادامه داشته باشد.»

منصوره خانم ابوترابی هم که حس و حال معنوی خاصی در سرای مهر پیدا کرده بود، گفت: «وقتی به سرای مهر رفتیم تلاش و از خودگذشتگی را به صورت واقعی و زنده دیدیم. مادر یاران عزیز این بخش با مهربانی خاصی با فرزندان معلول روی تخت‌های این بخش، برخورد می‌کنند و هیچ وقت نمی‌توانم تا این حد مهربانی را از نزدیک ببینم. امروز درس‌های جدیدی از تلاش‌های خادمین همدم یاد گرفتم و سعی می‌کنم هر از گاهی به میان آنها بیایم و جویای حالشان باشم.» در مسیررفت و آمد به کارگاه‌ها و بخش‌های مختلف همدم خانواده‌ی مرحوم ابوترابی هرکدام به فرزندان خویش نکاتی را متذکر می‌شدند. آنها به آرامی و نرمی برفی که داشت می‌بارید، درس ایثار و خیرخواهی را به نسل سوم این خانواده‌ی نیک‌اندیش منتقل

## نیکی و نورو زونیا ز....

میوه یا حتی غذاهایی که پروتئین بدنشان را تامین می کند، فکر بسیار خوبی است. خوراکی ها را در ماشین مان بگذاریم، زمانی که به همراه فرزندمان در ماشین هستیم، به محض اینکه موردی از کودکان کار و افراد نیازمند دیدیم که نیاز بود به آنها کمک کنیم، از فرزندمان بخواهیم خوراکی های کنار گذاشته شده را به آنها بدهد. این کار، برای فرزندمان علاوه بر جنبه آموزش کمک و کار نیک، جنبه سرگرمی هم دارد.

### ۵- از خانه سالمندان بازدید کنیم!

خانه ی سالمندان یا موسسات توانبخشی فرزندمان بی سرپرست یا بدسرپرست، جای فوق العاده ای برای بازدید در تمام طول سال اند. در تعطیلات، بازدید از این موسسات به همراه فرزندمان، می تواند برای ساکنان تنها و دوستدار کودک، بسیار دلنشین و جذاب باشد. می توانیم برنامه ی بازدید را به صورت گروهی انجام دهیم. همکاران یا حتی بچه های محله خود را جمع کنید تا بتوانیم زمان زیادی را با این افراد صرف کنیم. بچه های ما می توانند کارت پستال و نقاشی های خود را هدیه بدهند یا با برنامه های خلاقانه مثل خواندن شعر و آواز میزبانان را شاد کنند.

مطالعات زیادی صورت گرفته است که نشان می دهد تعاملات اجتماعی می تواند به کاهش احساس تنهایی، تأخیر در زوال عقل، کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری و مرگ در سالمندان بینجامد. محققان ژاپنی در مطالعه ای نشان دادند که تعامل اجتماعی میان نسل های مختلف، می تواند میزان لبخند زدن و گفت و گو در میان بزرگسالان را افزایش دهد.

منبع: ویکی نیکی



احسان و نیکوکاری، امری است ضروری که باید در جامعه رواج پیدا کند، چرا که زمینه ساز تکامل انسانی و پیشرفت جامعه است.

برای ایجاد تغییر در جامعه، باید از فرزندان و خانواده هایمان شروع کنیم و به کودکانمان مهربانی و سپاسگزاری را، آموزش دهیم. این کار در تعطیلات که افراد خانواده در کنار هم هستند بسیار آسان تر است. برای رسیدن به این هدف، چند کار ساده را در طول تعطیلات می توانیم به همراه فرزندمان، انجام دهیم:

### ۱- شرکت در کارهای داوطلبانه؛

همه ما در این وقت سال بسیار مشغول هستیم. اما همه می دانیم که داوطلب شدن برای انجام کارهای نیک و کمک به دیگران تاثیر قابل توجهی، نه تنها در زندگی فردی دیگر، بلکه در روحیه خودمان هم دارد. به طور مثال در روز ۱۳ فروردین، تشکل های مردم نهاد زیست محیطی با برپایی کمپ های حفاظت از محیط زیست، در اجرای «طرح بی زباله»، به صورت داوطلبانه کیسه هایی را بین گردشگران توزیع می کنند و از آنها می خواهند زباله های خود را در این کیسه ها بریزند و در ازای تحویل آن، جایزه دریافت کنند.

این افراد ضمن رایزنی با خیرین و صاحبان صنایع دوست دار محیط زیست، جوایزی را برای افرادی که نسبت به حفظ محیط زیست خود کوشا هستند، تهیه و به آنها اعطا می کنند و تجربه نشان داده این حرکت بسیار موفقیت آمیز بوده است.

### ۲- مشارکت در کمپین های نروزی

کودکان کمک به همسالان خود را دوست دارند و همه ی ما می دانیم که بعضی از کودکان شهر و کشورمان، عید و عیدی نخواهند داشت مگر با کمک ما. پس خیریه هایی را پیدا کنیم که کمپین های نروزی دارند و همواره آماده ی دریافت کمک های شما هستند.

بچه ها می توانند برای کودکان دیگر اسباب بازی بخرند، حتی لوازم مورد نیاز آنها را، مثل لباس و لوازم مدرسه و... در یک پک، بسته بندی و آنها را از طریق کمپین های نروزی خیریه ها، به کودکان نیازمند هدیه کنند.

### ۳- می توانیم از فروشگاه هایی خرید کنیم که درصدی از عواید فروش خود را به خیریه ها اختصاص می دهند.

از فروشگاه هایی خرید کنیم که بخشی از درآمد حاصل از فروش خود را، به یک سازمان خیریه کمک می کنند و به فرزندمان نیز این نوع خرید را آموزش دهیم. ایام نروزی که به مناسبت سال نوبه یکدیگر هدیه می دهیم، فرصت خوبی است تا خرید هدایای خود را از این فروشگاه ها انجام دهیم.

### ۴- همیشه مقداری خوراکی در ماشین داشته باشیم!

یادمان باشد بیشتر کودکان کار خصوصاً در تهران ساعت ها در معرض گرما، سرما و هوای آلوده هستند، بنابراین اغلب آن ها سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است و بیشترشان هم دچار سوء تغذیه هستند. اگر می خواهیم کمک موثری داشته باشیم، خریدن خشکبار مفید و کمی





## چند لحظه علمی و آموزشی

پریود مردانه؛ واقعیت یا خیال؟!

پدیده‌ی سواد مصنوعی و الگوی جدید نادانی کمال طلب‌ها

نادانسته افسرده می‌شوند!

چرا شور زندگی‌تان بعد از یک سال ناپدید شد؟!

چرا متاهل‌ها بهتر هستند؟!



# پریود مردانه؛ واقعیت یا خیال؟!

• دکتر صدیقه بختیاری شهری (مدرس و پژوهشگر)

## حقایق درباره پریود مردان

• سطح تستوسترون مردان در پاییز افزایش و در بهار کاهش پیدا می‌کند. در ماه‌های اسفند و فروردین، مردان به طور کلی سطوح پایین‌تری از این هورمون را دارند که می‌تواند بر احساساتشان دقیقاً مشابه احساسات قاعدگی خانم‌ها، تأثیر بگذارد و منجر به طغیان‌های بیشتر، بی‌ثباتی عاطفی، تحریک پذیری و نوسانات خلقی بشود.

• آقایون هنگامی که دچار عدم تعادل هورمونی می‌شوند، علائمی مشابه خانم‌ها را تجربه می‌کنند. بسیاری از آنها شبیه به چرخه‌ی قاعدگی زنان هستند؛ مثل خستگی، گرفتگی عضلات، افزایش حساسیت و هوس. طبق یک مطالعه، حدود ۲۶ درصد از مردان این دوره‌های منظم مردانه را تجربه می‌کنند.

• مردان چرخه هورمونی دارند. اگرچه ممکن هست چرخه‌های ماهانه‌شان، مشابه خانم‌ها نباشد، اما بازهم می‌شود گفت که مردان چرخه‌های هورمونی دارند. به طور معمول، سطح تستوسترون در صبح بالاتر و در شب پایین‌تر است.

• سبک زندگی سالم می‌تواند به عوارض جانبی سندرم مردانه تحریک‌پذیر کمک کند. علاوه بر مدیریت علائم به هنگام ظهور یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس برای مردانی که با این تغییرات هورمونی سروکار دارند، مهم هست. این راه‌ها می‌تواند شامل ورزش، داشتن یک رژیم غذایی سالم و پرهیز از الکل و سیگار باشد که همگی می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند.

## چه چیزی باعث پریود مردان می‌شود؟

IMS ظاهراً نتیجه غوطه‌ور شدن و نوسان هورمون‌ها، به ویژه تستوسترون است. با این حال، هیچ مدرک پزشکی برای پریود مردان وجود ندارد.

درست است که تستوسترون نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی مردان ایفا می‌کند و بدن‌شان در تلاش برای تنظیم کردن آن است، اما عوامل غیرمرتبط با IMS می‌توانند باعث تغییر سطح تستوسترون بشوند. این تغییرات باعث می‌شود که علائم غیرعادی به وجود بیایند.

عواملی که می‌توانند بر سطح این هورمون تأثیر بگذارند، عبارتند از: سن (سطح تستوسترون مردان سن ۳۰ سالگی شروع به کاهش می‌کند)، فشار، تغییر در رژیم غذایی یا وزن، بیماری، کمبود خواب و اختلالات اشتها. این‌ها عواملی است که می‌توانند بر سلامت روانی مرد نیز تأثیر بگذارند.

## آیا پریود مردان زمان دقیقی دارد؟

علائم به اصطلاح IMS، شبیه برخی از علائمی است که خانم‌ها

دکتر جد دیاموند (Jed Diamond) روان‌درمانگر و نویسنده، معتقد است که پریود مردانه هم وجود دارد. دیاموند اصطلاح سندروم مرد تحریک‌پذیر (Irritable Male Syndrome) یا IMS را در کتاب خود به همین نام ابداع کرد تا نوسانات هورمونی مردان و علائمی را که آن‌ها تجربه می‌کنند، این‌گونه توصیف کند. تحقیق وی براساس مشاهده یک پدیده بیولوژیکی واقعی در کوچ‌ها، انجام شده است.

وی معتقد است که؛ مردان هم مانند زنان، چرخه‌های هورمونی را تجربه می‌کنند. به همین دلیل است که این چرخه‌ها را به عنوان «دوره مردانه» توصیف کرده است.

در مقاله‌ی مرتبط با پریود مردانه که در وب‌سایت هلث لاین (healthline) منتشر شده است، نقل قولی از دکتر جنت بریتو (Janet Brito) به صورت زیر آمده است: پریود و تغییرات هورمونی یک زن نتیجه چرخه تولید مثل طبیعی او است. تغییرات هورمونی که او متحمل می‌شود به دلیل آماده‌سازی بدن او برای بارداری احتمالی است. مردان چرخه تولید تخمک را تجربه نمی‌کنند و همچنین رحمی ندارند که برای آماده شدن تخمک بارور و ضخیم‌تر شود و اگر بارداری اتفاق نیفتد، آن‌ها یک پوشش رحمی ندارند که به عنوان خون از طریق واژن از بدن آزاد شود. این فرآیند همان چیزی است که به عنوان پریود نامیده می‌شود.

## پریود مردانه چیست؟

آقایان هم مثل خانم‌ها تغییرات هورمونی را تجربه می‌کنند. هر روز سطح تستوسترون مردان در صبح افزایش پیدا می‌کند و عصر کم می‌شود. سطح تستوسترون حتی می‌تواند روز به روز متفاوت باشد. پیتر سلک (Peter Celec)، متخصص غدد درون‌ریز از دانشگاه کامنیس در اسلواکی (Comenius University in Slovakia)، فکر می‌کند که مردان نیز چرخه هورمونی ماهانه دارند. در سال ۲۰۰۲ او مطالعه‌ای را منتشر کرد که نشان می‌دهد هر دوز و مرد ریتم تستوسترون را تقریباً در ماه تجربه می‌کنند. سطح بزاق مردان در روز، طی ۱۸ سیکل ۳۰ روزه به طرز چشمگیری به اوج خود می‌رسد. یافته‌های سلک در این زمینه تکرار یا پذیرفته نشده است، با این حال وی همچنان می‌گوید: من در مرور ادبیات این تحقیق، به دنبال یافته‌های منفی هم بوده‌ام، اما چیزی پیدا نکردم.

سلک می‌افزاید: اگر زنان خونریزی نمی‌کردند، موسسات تحقیقاتی احتمالاً نسبت به چرخه ماهانه آن‌ها نیز بدبین بودند، اما مردان به جای اینکه یک چرخه هورمونی یک ماهه مانند خانم‌ها داشته باشند، هر ۲۴ ساعت یک چرخه هورمونی کامل را طی می‌کنند.



### بهبود علائم پریود مردانه

پریود مردان یک تشخیص پزشکی شناخته شده نیست، بنابراین هدف از درمان، انجام فعالیت‌هایی با اهداف زیر برای مردان است: علائم را مدیریت کنند، هنگامی که احساسات و نوسانات خلقی اتفاق می‌افتد بتوانند با آن کنار بیایند و راه‌هایی برای رهایی از استرس پیدا کنند.

در این مورد هم، ورزش، یک رژیم غذایی سالم، یافتن راه‌هایی برای کاهش استرس و اجتناب از الکل و سیگار، ممکن است به جلوگیری از بروز علائم کمک کند. همچنین، تغییر در سبک زندگی می‌تواند به کاهش انواع علائم جسمی و روحی کمک کند.

با این حال، اگر فکر می‌کنید علائم شما ممکن است، نتیجه تستوسترون پایین باشد به پزشک مراجعه کنید. می‌توان به عنوان درمان از روش‌های جایگزین تستوسترون استفاده کرد. البته اگر سطح هورمون پایین باشد. فراموش نکنید که این روش خطرناکی هم دارد. اگر پزشک شما با دیدن علائم‌تان به چیزی به جز پریود مردان، مشکوک باشد، آزمایش‌هایی را تجویز می‌کند تا بتواند علتش را به درستی تشخیص بدهد و روش‌هایی را برای کمک به درمان دنبال کند.

### چگونه می‌توانیم علائم پریود مردانه را مدیریت کنیم؟

مدیریت سندرم مردان تحریک‌پذیر، با شناخت علائم، تشخیص و پیگیری شروع می‌شود و در ادامه چند نکته برای کمک به حفظ یک رابطه سالم با شریک زندگی‌تان را، ذکر می‌کنیم:  
- تغییرات در نحوه واکنش شما به موقعیت‌ها را بپذیرد. پس، یاد

در طول PMS تجربه می‌کنند. با این حال، IMS از هیچ‌الگوی فیزیولوژیکی پیروی نمی‌کند؛ یعنی مثل دوره قاعدگی خانم‌ها نیست که از چرخه باروری او پیروی کند و هیچ مبنای هورمونی برای پریود مردان وجود ندارد. این بدان معناست که این علائم ممکن است به طور منظم رخ ندهند و هیچ‌الگویی برایش وجود نداشته باشد.

### علائم پریود مردانه چیست؟

علائم پریود مردانه عبارتند از: خستگی، گیجی یا ذهنی غیرمتمرکز، افسردگی، عزت نفس پایین، میل جنسی کم، اضطراب و حساسیت بیش از حد. ممکن است که مردان، این علائم را به دلیل دیگری تجربه کنند. چرا که، برخی از این علائم شاید به دلیل کمبود تستوسترون بروز کنند. سطح تستوسترون به طور طبیعی در نوسان است، اما سطوح بسیار پایین می‌تواند باعث مشکلاتی بشود از جمله:

### کاهش میل جنسی، مشکلات رفتاری و خلقی و افسردگی.

در صورت تداوم این علائم، با پزشک خودتان مشورت کنید. این یک بیماری قابل تشخیص و درمان است. به همین ترتیب، مردان میانسال ممکن است با شروع کاهش سطح طبیعی تستوسترون این علائم را تجربه کنند. این وضعیت که در اصطلاح عامیانه به آن آندروپوز می‌گویند، گاهی اوقات به عنوان یائسگی مردانه نیز شناخته می‌شود. از جمله علائم یائسگی مردانه، می‌توانیم به خستگی و میل جنسی کم اشاره کنیم. به دلیل اینکه سطوح پایین تستوسترون، مردان میانسال را تحت تأثیر قرار می‌دهد.



بگیرید که تغییرات خلق و خور متوجه بشوید و در جهت آرام کردن یا رفعش قدم بردارید.

- همانطور که شریک زندگی شما، تغییرات خلقی یا شخصیتی شما رو می‌گوید، به او گوش کنید.

- در صورت لزوم، آزمایش سطح تستوسترون و درمان را انجام دهید و دنبال کنید. اگر شما و همسرتان متوجه بهبود فوری نشدید، دلسرد نشوید و به درمان ادامه دهید.

- تکنیک‌های کاهش استرس و آرامش، مانند مدیتیشن، یوگا یا تمرینات تنفسی را که برای آرام کردن شما طراحی شده‌اند، یاد بگیرید.

- بیشتر ورزش کنید. اندورفین «احساس خوبی» است که با فعالیت بدنی آزاد میشود و می‌تواند در غلبه بر علائم افسردگی و سایر احساسات منفی، کمک کند.

- یک رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشید؛ مثل برنامه غذایی مدیترانه‌ای که بر خوردن میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل پروتئین‌های بدون چربی، آجیل و برخی از محصولات لبنی کم‌چرب یا بدون چربی تمرکز دارد.

- مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند را اضافه را کم کنید.

- اگر فکر می‌کنید کارتان با مشاوره راحت‌تر است، حتماً پیش مشاور بروید و با این ایده که برای مقابله با استرس کمک می‌گیرید، به ایشان مراجعه کنید.

- اگر شروع به مشاوره کردید، به آن ادامه دهید. مشاوره، از جمله مشاوره زوجین، اغلب به ماه‌ها زمان نیاز دارد تا تفاوت قابل توجهی ایجاد کند.

- همیشه چیزهایی را که در ابتدا شما را جذب شریک زندگی‌تان کرد به یاد بیاورید و به یاد داشته باشید که این چیزها چقدر احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند..

### نواربهداشتی پرپود مردانه، چیست؟

اصطلاح دوره پرپود مردان یا قاعدگی مردان در عرف عامیانه برای اشاره به خون موجود در ادرار یا مدفوع استفاده می‌شود، با این حال خونریزی از اندام تناسلی مردانه اغلب نتیجه انگل یا عفونت است. به هر حال، باید سریع به پزشک مراجعه کنید. بنابراین، در پرپود مردانه نیازی به استفاده از نواربهداشتی نیست.

نواربهداشتی مردانه برای کاربردهایی همچون جذب قطرات ادرار، جلوگیری از کثیف شدن لباس زیر و موارد دیگر است، نه برای خونریزی.

### پزشک، چطور پرپود مردان را تشخیص می‌دهد؟

بررسی تستوسترون اولین گام برای تشخیص هرگونه تغییر خلقی است که ممکن است به دلیل تغییرات هورمونی مرتبط با سن باشد. این کار می‌تواند با انجام آزمایش خون منظم انجام بشود که کلسترول، سطح قند خون و سایر نشانه‌ها را بررسی کنند. ممکن

است که پزشک در آزمایش خون، بررسی سطح تستوسترون را هم تجویز کند. سطح تستوسترون خون به پزشک در مورد وضعیت هورمونی شما اطلاعاتی میدهد که همین سرنخ‌ها می‌توانند دلیل تغییرات خلق و خوی شما رو بگویند. پزشک، ممکن است بتواند براساس معاینه فیزیکی و گفتگو در مورد علائم شما، دلیل این عارضه را تشخیص بدهد. سایر شرایط زمینه‌ای نیز می‌توانند مسئول علائم شما باشند. به عنوان مثال، دیابت ممکن است مسئول اختلال نعوظ باشد. یک اختلال تنفسی شبانه به نام آپنه انسدادی خواب ممکن است انرژی و توانایی شما را در تمرکز کردن، کاهش بدهد. شما باید در مورد همه علائم خود، از جمله علائمی مانند اختلال نعوظ، با همسرتان صادق باشید. او، اینطور بهتر میتواند شما رو درک کند. یک متخصص سلامت روان نیز ممکن است در شناسایی مشکلات در رابطه شما، کمک‌کننده باشد. باز هم، نکته کلیدی این است که در مورد علائم و نگرانی‌های خودتان صادق باشید. چطور به عنوان همراه می‌توان در دوران پرپود مردان، به او کمک کرد؟

اگر فکر می‌کنید که شریک زندگی شما نشانه‌هایی از تغییرات شدید هورمونی یا تستوسترون پایین دارد، یکی از بهترین راه‌ها برای کمک به او، صحبت کردن با اوست. می‌توانید به او کمک کنید تا صرف نظر از اینکه که دلیل این تغییرات چیست، راه‌هایی برای مدیریت علائم پیدا کند. ممکن است علائمی داشته باشد که روزش را خراب کند. البته اگر علائم عاطفی یا جسمی مداومت پیدا کند ممکن است علت دیگری داشته باشد که باید به پزشک مراجعه کنید. اگر به عنوان یک آقا، علائم پرپود مردانه شما را آزار میدهد، آن را جدی بگیرید و به پزشک مراجعه کنید، چون ممکن است برای احیای زندگی جنسی خودتان به کمک نیاز داشته باشید. همچنین اگر افسردگی یا اضطراب دارید به متخصص سلامت روان مراجعه کنید. به همین ترتیب، اگر از ناحیه تناسلی خود خونریزی دارید، باید به دنبال درمان باشید چرا که دیدن خون نشان دهنده پرپود مردانه نیست و می‌تواند علامت عفونت یا چیز دیگری باشد.

### منابع

- <https://www.healthline.com/health/do-men-have-periods#Lingering-mood-changes-arent-normal>
- <https://www.healthymale.org.au/news/factors-affect-your-testosterone-levels>
- <https://www.healthline.com/health/mens-health/irritable-male-syndrome#diagnosis>
- <https://tmenclinic.com/mans-time-month>
- [healthline.com](https://www.healthline.com/health/mens-health/irritable-male-syndrome#diagnosis)

# پدیده‌ی سواد مصنوعی والگویی جدید نادانی



روزانه فقط در تلگرام بیش از ۳ میلیون مطلب منتشر می‌شود. جالب است بدانید در ساعت ۴ صبح که میزان مطالب منتشر شده به کمترین مقدار خود می‌رسد نیز ۲۵ هزار مطلب نشر می‌یابد. این میزان تولید محتوا در شبکه‌های مختلف اجتماعی در طول تاریخ بی‌نظیر و فوق‌العاده است و منجر به پدیده جالبی شده: «همه‌ما» راجع به «همه چیز» می‌دانیم؛ اما با ویژگی‌هایی خاص. کارل تارو زورنالیست معروف ژاپنی می‌گوید: هر وقت هر کسی از هر چیزی سخن می‌گوید، ما وانمود می‌کنیم که درباره آن می‌دانیم. همکارانمان درباره فیلم، کتاب، قیمت ارز، حمله نظامی آمریکا صحبت می‌کنند سرمان را بالا و پایین می‌بریم یعنی من هم درباره‌ی آن می‌دانم. این در صورتی است که آن‌ها درباره‌ی آن موضوع فقط نظرات کس دیگری را در یک شبکه اجتماعی خوانده‌اند و آن را بازگو می‌کنند؛ همان گونه که ما نیز چنین می‌کنیم. ما به شکلی خطرناک به نوعی کپی برداری از دانایی نزدیک می‌شویم، که در واقع الگوی جدید نادانی است. ما با سواد مصنوعی روبرو هستیم.

## تحلیل و تجویز راهبردی:

رسانه‌ها باعث شده‌اند، به سرعت برق در معرض اخبار و به سرعت باد در معرض تحلیل اخبار قرار بگیریم. محیط اطراف ما پراست از اخبار مغشوش، اعداد و ارقام گول‌زننده و حرف‌های جهت‌دار. سه مساله این موضوع را تشدید می‌کند:

- ۱- حجم بالای اخبار و تحلیل‌ها. اطلاعات بیشتر، یعنی فرصت کمتر برای بررسی دقیق‌تر آن‌ها.
- ۲- سبک زندگی شتابان: زندگی امروزی نسبت به ۲۰۰ سال پیش بسیار چگال‌تر شده است. یعنی میزان رخدادهای کاری و ارتباطاتی در واحد زمان بیشتر شده است.
- ۳- سواد مصنوعی: نظرات ما از پرسه‌زدن در شبکه‌های اجتماعی

سرچشمه می‌گیرند، نه مطالعه‌ی کتاب‌ها! این کپی برداری از دانایی در واقع الگوی جدید نادانی است. به همین خاطر است که اخبار درست، غلط، شایعه و حقیقت در فضای مجازی تقریباً هم‌ارزش‌اند. چرا؟ چون ما فرصت نمی‌کنیم که درستی آن چه را که دریافت می‌کنیم، بررسی کنیم. بلافاصله آن را می‌خوانیم و احتمالاً آن را برای دیگران فورواردها (ارسال) می‌کنیم و در گفتگوهای خانوادگی یا دوستانه یا کاری مان از آن اطلاعات استفاده می‌کنیم که نشان دهیم از زمانه عقب نیستیم.

## چه می‌توان کرد؟

۱- تعلیق قضاوت. نه باور کنید و نه رد کنید. زمانی که استدلال به نفع، یا علیه آن گفته یا نوشته ندارید نه ردش کنید و نه تأیید، قضاوت خود را معلق کنید تا زمان دریافت اطلاعات کافی برای قضاوت.

۲- در حالت غیرطبیعی قضاوت نکنید. مطالعات نشان داده‌اند زمانی که افراد از آرامش فکری بیشتری برخوردارند، کیفیت قضاوت‌های حرفه‌ای‌شان افزایش می‌یابد. بنابراین زمانی که شتاب زده، هیجانی، خسته و پریشان هستیم، کیفیت قضاوت‌های ما افت می‌کند و قضاوتی که در زمان شتاب زندگی می‌کنیم به اندازه قضاوت یک فرد مست [غیرعادی]، غیرقابل اتکا است.

۳- به ساختارهای مشکوک، حساس باشید. جملاتی که با فعل مجهول و بدون فاعل ساخته شده‌اند مانند «گفته می‌شود» یا «شنیده‌ها حاکی از آن است که» و «یا براساس اخبار منتشر شده» روشی برای پیچاندن شما هستند. در این ساختارها خبر وجود دارد. اما منبع خبر وجود ندارد.

۴- برای هر چه می‌خوانید یا می‌شنوید از خودتان پرسید:

(الف) آیا از منبع خبر/گزارش مطمئن هستیم؟

(ب) آیا شواهد تأییدکننده یا استدلال‌های قانع‌کننده آورده شده؛ یا اینکه یک حرف به زبان‌های مختلف تکرار شده؟

(ج) آیا بین مقدمه و اطلاعات آرایه شده و نتایج، رابطه منطقی وجود دارد؟

(د) آیا تمام واقعیت بیان شده یا بخشی از واقعیت؟

۵- از چرا و کلمات هم خانواده استفاده کنید. آدم‌های دقیق دائم می‌پرسند چرا؟ چرا کاندیدای ریاست جمهوری شما بهتر است؟ چه چیز باعث می‌شود که فکر کنید قیمت ارز بالا می‌رود؟ چگونه به این نتیجه رسیدید؟

۶- در فلسفه و منطق، فصلی وجود دارد به نام مغالطات. برای تقویت تفکر سنجش‌گرانه (انتقادی) بخش مغالطات را بخوانید تا با بیش از ۷۰ نوع مغالطه (= دامگاه اشتباه ذهنی) آشنا شوید.

۷- حضور در شبکه‌های اجتماعی مفید است. جریان آزاد اطلاعات در آن بسیار جذاب، مفید و غنی‌تر است. اما فراموش نکنیم که آن‌ها نمی‌توانند جایگزین کتاب و تفکر عمیق شوند.

منبع: فضای مجازی



# چرا شور زندگیتان بعد از یک سال ناپدید شد؟!

• احسان آگاهی



متاهل‌ها می‌گویند قدر یک سال اول زندگی را بدانید. بسیاری از آنها معتقدند عشق همسران به شما، بعد از گذشت یک سال ناپدید می‌شود و عادت جای آن را می‌گیرد. بعضی‌ها هم از این فراتر می‌روند و می‌گویند عشقی در کار نیست و این هیجان با هم بودن و یک اتفاق تازه است که بعد از گذشت چند سال فروکش می‌کند. اگر از دواج شما هم بیشتر از ۳۶۵ روز گذشته و گمان می‌کنید همسران دیگر عاشق تان نیست، این مطلب را با دقت بخوانید.

## دوست داشتن، آرام اما عمیق

سال‌های اول آشنایی پر است از هیجان و دل‌تنگی‌های مداوم اما فراموش نکنید تا ابد عاشق یکدیگر بودن با زندگی مثل تازه عروس و دامادها خیلی فرق می‌کند. شاید در ماه‌ها و حتی سال اول، همسران دوست داشته باشند لحظه لحظه‌اش را در کنار شما بگذرانند و به محض فاصله گرفتن از شما، تلفن همراه تان را پیامک باران کند، اما زندگی همیشه به این شکل نمی‌گذرد. واقعیت این است که یک عشق بالغ، به معنای چسبیدن به یکدیگر نیست. هیجان عشق آرام آرام از زندگی شما فاصله می‌گیرد و جایش را به یک دوست داشتن عمیق اما آرام می‌دهد. بعد از گذشت مدتی از هم‌خانه شدن شما و همسران، هر دوی شما زمانی را برای تنها بودن، پیشرفت کردن در کار، وقت گذراندن با گروهی از دوستان و خانواده و حتی مطالعه در اتاقی جداگانه نیاز خواهید داشت. قرار نیست گذشت سال‌ها شما را از هم جدا کند، اما باور کنید که عشق شما با جدا شدن دست‌های تان از یکدیگر تمام نمی‌شود.

## هر روز گل نخرید

حتی اگر ده‌ها سال هم از زندگی مشترک شما بگذرد، غافلگیر کردن حرف‌های عاشقانه و نگاه‌های معنادار، باید جزئی جدانشدنی از رابطه‌ی شما بماند. اما باز هم یادآوری می‌کنیم که نشان دادن احساسات با این روش‌ها، تنها جزئی از زندگی عاطفی شماست و نه همه‌ی آن! پس سعی نکنید مثل روزهای اول آشنایی، مدام در فکر غافلگیر کردن همسران باشید یا بخواهید با قهر و آشتی‌های تان احساسش را محک بزنید. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، دیگر قرار نیست او هر روز با یک دسته گل و کادوی هیجان‌انگیز به خانه برگردد.

## از همسران سوپرمن نسازید

گمان نکنید «بله»ی شما به خواستگاری همسران یک لطف بزرگ بوده و او باید همیشه مدیون شما باشد. چنین انتظاراتی، خیلی زود زندگی شما را ویران می‌کند. پس واقعیت را بپذیرید و قبول کنید که شما به یک ارتباط مشترک وارد شده‌اید و باید در جزء جزء مسئولیت‌های آن سهمی را به عهده بگیرید. سهمی که در بخشی از آن مسئولیت‌ها می‌تواند کمتر باشد و در بخشی هم به دلیل توانایی‌های شما، بیشتر. اما آنچه مهم است، مشارکت هم‌اندازه و نه هم‌شکل - شما در مسئولیت‌های زندگی است.

## حق دارد خودش باشد

درست است که زندگی زیر یک سقف، آدم‌ها را تا اندازه‌ای به هم شبیه می‌کند، اما قرار نیست بعد از ازدواج، شما و همسران کپی یکدیگر شوید. عادت‌های اصلی و تفکرات ریشه دار آدم‌ها، حتی بعد از ازدواج هم تغییری نمی‌کند. در یک ازدواج موفق، برخی عادت‌ها باورها و توانایی‌های جدید به مهارت‌های شما اضافه می‌شوند و همسران هم به همین شکل توانایی‌هایش را بالا می‌برد، به همین دلیل است که به مرور شما شبیه یکدیگر جلوه می‌کنید. پس اگر همسران فکرو عملی متفاوت دارد، او را سرزنش نکنید. همسر شما حق دارد خودش باشد.

## رازهای تان را فاش نکنید

حتی در صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم همه‌ی واقعیت فاش نمی‌شود. پس اگر همسران همه‌ی زندگی‌اش را برای تان فاش نکرده، او را آب زیرکانه ندانید. او حق دارد رازهای خودش را داشته باشد. البته از آن جنس رازهایی که نگفتنشان به زندگی شما آسیبی نمی‌زند. او می‌تواند بخشی از احساس و حتی قسمتی از گذشته‌اش را برای خودش نگاه دارد. البته شما هم حق دارید، در دل تان چیزهایی داشته باشید که تنها خودتان از آنها باخبرید.

## چرا متاهل‌ها بهتر هستند؟!

دکتر فاگوندرس می‌گوید: از قدیم در افسانه‌ها و روایت‌ها آمده که اگر انسان‌ها نیمه‌گمشده خود را پیدا کنند، بیشتر عمر می‌کنند، شاید موضوع همان ازدواج باشد، در واقع شاید نکته اصلی سلامت افراد متاهل این است که آنها حتی به خاطر همسر و فرزندان‌شان هم که شده، بیشتر از خودشان مراقبت می‌کنند، در ضمن طبیعی است که افراد متاهل به طور معمول هدفمندتر و منظم‌تر از افراد مجرد باشند.

### مهم خوشبختی است

اما این را یادتان باشد که صرفاً در دست کردن حلقه ازدواج شما را سالم نمی‌کند و به طول عمرتان نمی‌افزاید، مهم این است که ازدواج همراه با خوشبختی می‌تواند عمری طولانی را برای شما به ارمغان بیاورد. مطالعات انجام گرفته توسط پژوهشگران دانشگاه آکسفورد نشان داده که افراد متاهلی که در زندگی مشترک خود احساس خوشبختی می‌کنند، طول عمر بسیار بیشتری پس از جراحی قلب باز نسبت به افراد مجرد دارند و البته باید این را هم متذکر شد که در این مطالعه مشخص شد افراد مجرد هم نسبت به افراد متاهلی که زندگی مشترک مناسبی ندارند، پس از جراحی قلب باز، طول عمر بیشتری دارند. دکتر کی کات گلاسر، مسئول انجام این تحقیق می‌گوید: یکی از دلایل احتمالی این موضوع این است که زندگی مشترک بد و نابسامان باعث اضطراب مزمن می‌شود که روی سیستم ایمنی حالت تضعیف‌کننده دارد و در کل باعث بروز بیماری‌های مختلف می‌شود... افرادی که به طور معمول مشاخره و منازعه دارند سطح هورمون‌های استرس‌شان بالا می‌رود.

زخم‌های‌شان دیرتر بهبود می‌یابد و عملکرد سلول‌های دفاعی آنها هم ضعیف‌تر است. جالب است بدانید که در مطالعات ما مشخص شد در این مورد زنان آسیب‌پذیرتر از مردان هستند و سطح سلامت زنانی که در یک زندگی مشترک نامناسب هستند از سطح سلامت شوهران آنها پایین‌تر است.

### درکل وضع متاهل‌ها بهتر است

دکتر جیمزورما، متخصص روانشناسی بالینی در آکسفورد می‌گوید: مطالعات متعدد نشان داده زنانی که ازدواج ناموفقی دارند بسیار بیشتر از سایر زنان دچار چاقی‌های شدید افسردگی، فشارخون بالا و سکنه‌های مغزی می‌شوند اما مردانی هم که یک زندگی مشترک ناراحت‌کننده و پراز درگیری دارند بیشتر از معمول به سمت استفاده از مواد مخدر و روانگردان‌ها می‌روند و آمار افسردگی در آنها بیشتر است.

اما دکترورما متذکر می‌شود که در تمام مطالعات انجام گرفته مشخص شده که در زندگی‌های مشترک طولانی مدت (بالای ۱۰ سال) سطح رضایت از زندگی سن و سال است. او می‌گوید: درکل باید گفت که به دلایل متعدد، افراد متاهل به طور متوسط سالم‌تر و بهتر از افراد مجرد زندگی می‌کنند و کمتر و دیرتر دچار بیماری‌های مختلف خطرناک می‌شوند.

### مطلقه‌ها مواظب باشند

دکتر دیوید سابارا، پروفیسور روانپزشکی در دانشگاه آریزونا می‌گوید: اینکه بگوییم افراد مجرد به دلیل مشکل ارتباطی یا مشکل شخصیتی مجرد هستند غلط است و شاید تنها در مورد گروهی از مجردها اینگونه باشد. در این گروه طبیعی است که مشکلات ارتباطی یا مشکلات تیپ شخصیتی می‌تواند روی سطح سلامت کلی و نوع رفتارهای فرد هم تاثیرگذار باشد و در کل باعث شود که آنها زودتر از سایرین دچار مشکلات و بیماری‌ها شوند اما گروهی از مجردها هم هستند که هنوز فرد مورد نظر خود را پیدا نکرده‌اند و به دنبال شریک زندگی خود می‌گردند، طبیعی است که این گروه رفتار بهتری داشته باشند و رعایت نکات بیشتری را بکنند اما در مجموع آنچه مسلم است این است که متاهل بودن به خصوص اگر همراه با احساس رضایت باشد، باعث بالا رفتن سطح سلامت و به تعویق افتادن بروز برخی بیماری‌های مهم می‌شود.

آخرین نکته هم اینکه، در مجموع به نظر می‌رسد که افراد مطلقه هم مثل مجردها بیشتر در خطر هستند. دکتر سابارا می‌گوید: مطالعات متعدد نشان داده است که بسیاری از افراد متاهل می‌توانند زندگی خود را مدیریت کنند و در نتیجه حس بدی به زندگی نداشته باشند در این گروه احساس افسردگی و اضطراب ریشه‌دار زیادی وجود ندارد اما هم در این گروه و هم در گروه افراد مطلقه‌ای که رضایت از وضع زندگی خود ندارند آمار سکنه‌های قلبی و مغزی بالاست و سن بروز این بیماری‌ها هم پایین‌تر از حد معمول است. باید در این مورد تحقیقات بیشتری صورت بگیرد.



# فصل سبز قلم‌های شما...

همدمی‌های عزیز و همدلان همقلم

چنانکه اطلاع دارید جشنواره‌ی خاطره‌نویسی همقلم با همدم برگزار و با استقبال خوب اهل قلم مواجه شد. در این شماره‌ی ویژه‌ی بهار فصلنامه از طریق آثار زیبای منتخب با برگزیدگان این جشنواره آشنا می‌شوید. با سپاس از همه‌ی عزیزان شرکت‌کننده و تقدیر خاص از داوران عزیز که ما را در گزینش آثار یاری دادند.

و پرسش، درک کردم! حال شده بود حال ضعیف‌ترین دانش آموز جلسه‌ی آزمون!

در ذهنم آنچه را که باید می‌گفتم بارها مرور کردم تا مبادا چیزی بگویم که دخترک همدمی من حسرت بخورد! باید حواسم به مثال‌هایی که می‌زدم می‌بود! من چگونه باید تدریس می‌کردم از چه باید می‌گفتم که... نکند دخترک سرکلاس درس من آه بکشد! انگار به یکباره کوله‌بار تجربیات از شانه‌ام افتاد و من تهی شدم! تهی! من با پانزده سال تجربه‌ی معلمی، هیچ نداشتم! من ماندم و کیف و کتاب و دلی پر از آشوب!

نفسی عمیق کشیدم و مثل همیشه به خودش توکل کردم و از او خواستم مانند تمام وقت‌های دیگر، هوایم را داشته باشد تا طوری تدریس کنم که در کلاس نه دلی شکسته شود و نه گرد حسرت به جا بماند!

تصمیم گرفتم در جلسه اول ساعتی را برای آشنایی با شاگردم صرف کنم. من باید بیشتر با شرایط زندگی اش آشنا می‌شدم! با این تصمیم کمی آرام شدم و از تلاطم درونی‌ام کاسته شد و با قدم‌های مصمم وارد موسسه‌ی همدم شدم و توسط کارمند آموزش همدم من و شاگردم به هم معرفی شدیم. در طبقه دوم که ظاهر محل استراحت و خوابگاه دختران هم بود، به ما اتاقی دادند که همان اتاق شد کلاس تدریس. دخترک همدمی من قدش بلند بود و چشمانی بی‌نهایت زیبا داشت!

گفتم: افسانه جان، خوشحالم که فراره چند ماه رو با هم بگذرونیم! موسسه شما از من دعوت کرده تا شما را برای امتحان نهایی آماده کنم!

- خانوم من نگرانم، چون درسم نهاییه! منم که مدرسه نرفتم! کاش توی مدرسه بزرگسالان هم برامون کلاس درس می‌داشتن! نگرانم، نکنه نمره نیارم!

دقیق‌تر نگاهش کردم؛ از چشمان قشنگش کاملاً می‌شد احساس درونش را فهمید.

گفتم: نگران نباش! بهت قول میدم که با نمره خوبی قبول بشی! گفتم: افسانه جان، موافقی یک کم در مورد همدم با هم حرف بزنیم بعد درس رو شروع کنیم؟ چشمانش درخشید، گفت: بله، باشه.

درواقع من می‌خواستم با شرایط اجتماعی و فرهنگی شاگردم بیشتر آشنا شوم تا به خودم کمکی کرده باشم و بتوانم مفاهیم را با توجه

## پاک؛ به پاک‌ی دل اهالی همدم!

(از برگزیده‌های جشنواره‌ی خاطره‌نگاری هم قلم با همدم)

نویسنده: طوبی شجاعی

آبان رو به پایان بود و من نزدیک به دو ماه، فرصت تدریس را از دست داده و بدون شک از طرح درس عقب بودم و حالا دعوت شده بودم تا درس بدهم؛ آن هم به دخترکی همدمی! درس اقتصاد و جامعه شناسی!

در یکی از صبح‌های زیبای پاییزی، همدم همیشه‌گی‌ام - کیف مدرسه - را برداشتم و با کوله‌باری از تجربه‌های پانزده ساله‌ام راهی همدم شدم. من خوب می‌دانستم که با کلاسی متفاوت روبه‌رو خواهم بود. خوب می‌دانستم با دخترکی روبه‌رو خواهم بود که نگاهش خاص تراست!

من یک معلم هستم و همیشه تفاوت‌ها را بین شاگردانم خوب درک کرده‌ام! تفاوت در استعداد، تفاوت در علاقه، تفاوت در شرایط محیطی، شرایط اجتماعی و اقتصادی و... من تفاوت شرایط خانوادگی دخترانم را خوب می‌فهمم! با این وجود، آن روز حال عجیبی داشتم و وقتی به همدم رسیدم، دلهره‌ای عجیب تمام وجودم را فرا گرفت!

آخر من چگونه می‌توانستم مباحث جامعه‌شناسی را که تمثیل مادر و پدر و خواهر و برادر است به دخترک همدمی تدریس کنم؟! دخترکی که از نعمت خانواده بی‌بهره است!

من چطور می‌توانستم از خانواده‌ای بگویم که مأمون آرامش افراد است؟! خانواده‌ای که او ندارد!

چطور از عدالت اجتماعی و لیبرالیسم بگویم؟ چگونه فواید مالکیت خصوصی را برای او شرح دهم در حالی که او از بد روزگار از شخصی‌ترین حقش محروم است؟!!

چگونه به او بیاموزم بخش انتسابی هویت فردی اش را؟ چگونه او تحرک اجتماعی را بیاموزد وقتی سرنوشت او دچار انسداد اجتماعی شده است! چگونه، چگونه، چگونه...؟

و من چقدر آن لحظات به خوبی حال دانش‌آموزانم را موقع امتحان



# همدم

موسسه خیریه توانبخشی

فتح السبین

www.Hamdham.org

تحت نظارت سازمان بهزیستی خراسان رضوی

به شرایط شاگردم تفهیم کنم! شاگردی که متفاوت بود!  
خاص بود!

افسانه‌ی همدمی گفت: دایی مهربونی دارم که گاهی به  
دیدنم میاد!

این را گفت، در حالی که چشمانش فریاد می‌زد: حق طبیعی و  
انسانی من بیشتر از یک دیدار است! و بعد از استعداد و توانایی  
هایش صحبت کرد و از دوستانش گفت!

دستان هنرمندش، صنایعی زیبا خلق می‌کرد! به زیبایی  
رویاهاش!

از روابط گرم و صمیمی اش با کادر همدم و دوست و یاوران  
همدم صحبت کرد. از اینکه در کارگاه های همدم مشغول  
کار است و در قبال کار دستمزد دریافت می‌کند! او از همدم  
می‌گفت و من همدم را فراتر از یک نهاد تجسم کردم؛ صدای  
زلزال افسانه، روح همدمی ها را نوازش می‌کرد!

همدم به ظاهر کوچک، قلبی بزرگ داشت و دارای چهار نهاد  
اساسی و بزرگ بود؛

همدم، خانواده‌ای گسترده داشت؛ خانواده‌ای مهربان  
مهربان تر از مادر!

هر کارگاهش، خود، هنرستانی پیشرفته بود! نظام اقتصادی  
اش کسب و کاری پاک داشت؛ به پاکی دل اهالی اش! نهاد  
سیاستش هم در نظم و آرامش و امنیت بود! ارتباط همدمی‌ها  
را با هم تداعی کردم؛ همدم، جامعه‌ای کوچک بود و انسجام  
اجتماعی فوق العاده‌ای داشت، با چهار ساختار ایده‌آل  
پارسونزی.

بعد از آشنایی با همدم متوجه شدم دخترکم در همدم نه  
خیلی خاص است و نه ناتوان! دخترکم من، توانمند و هنرمند  
و مستقل است!

چندین ماه گذشت و من دو کتاب آموزشی را به افسانه‌ی  
کلاس تدريس کردم و در تمام آن چند ماه احساس کردم  
شاگرد همدمی من نه تنها چیزی از بقیه شاگردانم کم ندارد  
بلکه یکی از توانمندترین هاست!

دوره تدریس در همدم تمام شد و من امروز در وصف  
همدم باید بگویم موسسه‌ی همدم نیز به نوبه‌ی خود  
جامعه‌ای آرمانی است که مانند رویای افسانه‌ی من و تمام  
افسانه‌هایش، عرشی آبی و بلند دارد و فرشی سبز و وسیع! به  
امید جاودانگی همدم و همدم‌ها.

## توانیاب واقعی ماییم، نه فرزندان همدم!

(از برگزیده‌های جشنواره‌ی خاطره‌نگاری هم قلم با همدم)

نویسنده: کمال حسینی

قلم زنی، گلیم بافی، گل سازی، موسیقی و چندین توانایی دیگر که بچه‌ها را چند پله از مردم عادی جلوتر قرار میداد. موسسه همدم قسمت‌های دیگری هم داشت که اشک همکاران من را بیشتر درآورد و همه سعی میکردند گوش جان و دل به حرف‌های مسئولین و بچه‌هایی که آنجا بودند بسپارند تا به شکلی همدمی باشند بر درد بی‌درمان آنها.. البته قبل از ما، این مسئولین بودن که وظیفه خودشون رو به نحو احسن انجام داده بودن..

عظمت خدا را در چهره تک تک بچه‌ها میشد دید. هر بخشی را که میدیدم به این پی میبرد که خدا هر کسی را در جای خودش قرار داده؛ این بچه‌ها و تمام این مریبانی که ارتباط مستقیم با بچه‌ها دارند، حتی کارمندان این مجموعه که به شدت درگیر کار بودند و تمام سعی‌شان بر این بود که ما را راهنمایی کنند و در آخر خود من را، که در این روز و در اینجا قرار داده تا همه‌ی این چیزها را ببینم و درس بگیرم..

این راهم بگویم که آن بچه‌ها همدم بودن را به معنای واقعی صرف کرده بودند... آن بچه‌ها همدم یکدیگر بودند. در کنار خواسته‌های خودشان، رفیق بودن با هم، حتی با مسئولین موسسه همدم همکاری می‌کردند و دوست بودند و دلسوز خودشان، و استعدادهایشان. تلاش برای بهتر شدن و ثابت کردن خودشان، با امیدی به وسعت دل تمام بچه‌هایی که آنجا بودند... در آخر، به این نکته رسیدم که اگر این بچه‌ها با این همه کمبود و کاستی، توانسته‌اند این همه گل بکارند و گل بزنند، پس توانیاب‌های واقعی ما هستیم؛ مایی که از همه چیز فقط می‌نالیم و می‌نالیم و می‌نالیم...

از اسمش معلوم بود که از همان اول باید منتظر چند تا رفیق، مونس هم‌زبان یا هم‌صحبت‌هایی باشم که از تمام زندگی‌شان گذشته‌اند تا هم‌زبان و یار بچه‌هایی باشند که اسمشان را گذاشته‌اند توان یاب.. افرادی که علاوه بر توانبخشی به جسم این بچه‌ها، روح پاک آنها را هم نوازش کنند.

وارد محوطه که شدم، محیطی بسیار آراسته و مرتب دیدم. به قول خودمان دیسپلین از سر و روی این فضای بارید. اما این نکته را هم باید در نظر گرفت که از همان درب ورودی دلت یک جوری می‌شد که انگار قرار است یک چیز متفاوت از جاهای دیگر ببینی و تجربه کنی. یک خانم با انگیزه‌ای وصف نشدنی آمد و من را به سمت مکان و سالنی که قرار بود بروم راهنمایی کرد. یک نکته توجه من را به خودش جلب کرد و آن وظیفه‌شناسی تمامی افرادی بود که در آنجا کار و فعالیت می‌کردند و این که ته این خدمتگزاری را میدانند و با این شوق دارند فعالیت میکنند.

جلسه تمام شد و ما برای بازدید به سمت اتاق‌های بچه‌ها رفتیم و با صحنه‌هایی مواجه شدیم که هرگز ندیده بودیم؛ بچه‌ها، مریبان و مدیر دلسوزی که از همان اول جلسه، اشتیاق و شور همدم بودن در چشمانش موج میزد... قسمت‌های مختلف را بازدید می‌کردیم و گاهی لبخند و گاهی هم اشک را در گوشه‌ی چشم همکارانم میدیدم و فکرهای مختلفی به ذهنم می‌آمد که آیا ما ناشکریم؟ چه کاری باید برای این بچه‌ها انجام می‌دادیم که نداده‌ایم و مغفول مانده؟ این بچه‌ها چطور می‌توانند زندگی عادی‌شان را با این همه ذوق، ادامه بدهند و هزار فکر دیگر... دیدن آن همه هنر و استعداد در این بچه‌ها واقعا اعجاب آور بود...



## روزی بسیار به یادماندنی در همدم....

(از برگزیده‌های جشنواره‌ی خاطره‌نگاری هم‌قلم با همدم)

نویسنده: زینب شفیعی

نمی‌دانم چه بگویم و از کجا شروع کنم؟

آنجایی که من رفتم و آدم‌هایی که دیدم و حس‌هایی را که تجربه کردم، همه برای اولین بار بود. از صبح که بیدار شدم، شوق داشتم زودتر بروم مدرسه تا به موسسه همدم برویم و ببینم که چه جور جایی هست؟ موسسه همدم، یکی از بهترین موسسه‌هاست که در آن ۴۰۰ دختر بی‌سپرست و کم‌توان را نگهداری می‌کنند و چقدر خوب که چنین موسسه‌هایی در کشور وجود دارد تا به این افراد کمک کنند. رفتیم آنجا و آقایی که مسئول بود، ما را راهنمایی کردند و توضیحات لازم را به ما دادند و قرار شد اول از بخشی که مکان نگهداری دختران کم‌توان که آی‌کیوزیر ۲۰ داشتند، بازدید کنیم. با شوق رفتم داخل در ورودی کلی گل‌های زیبا دیدم و زمانی که فهمیدم گل، ساخته دست همین دختران است، متعجب شدم. خیلی از ما، هنرهایی که آنها داشتند را نداریم ولی آنها استعداد‌های بسیار خوبی داشتند. وقتی رسیدیم بخش اول و از بیرون بچه‌ها را دیدم دل و احساسش را نداشتم که بروم داخل، اما بعد به خودم گفتم تو آمده‌ای اینجا تا از این بچه‌ها دیدن کنی پس باید بروی تو. وقتی داخل شدم با چیزهایی که میدیدم حالم منقلب شد. افراد پاک و مظلومی بودند که هیچ درکی از دنیا و بدی‌های بیرون نداشتند و در کمال معصومیت زندگی میکردند. در بین آن بچه‌ها راه میرفتم و بعضی دردناک گلویم را فشار میداد و تحت تاثیر محیط قرار گرفته بودم. حالم غیر قابل وصف بود... از بین کودکان رد می‌شدم، با برخی دست می‌دادم و سعی میکردم طوری صحبت کنم که باعث خوشحالی آنها شوم. در آنجا مادرهایی را دیدم که داشتند با عشق به این کودکان خدمت می‌کردند و چقدر دل‌بزرگی داشتند و بچه‌های آنجا را همانند فرزند خود میدیدند. در آنجا با همدمی آشنا شدم که معروف بود به مهربانی و به خاطر این مهربانی نام او را همدم گذاشته بودند و نامش را به موسسه هم داده بودند.

بازینبی آشنا شدم که به خاطر قلب پاکش همه دعاهایش زود مستجاب می‌شد. همگی به دور زینب جمع شده بودیم و از او خواستیم تا برایمان دعا کند و زینب با مهربانی دستهایش را روبه آسمان برده بود، داشت برای ما دعا میکرد. آنجا بود که نتوانستم خودم را کنترل کنم. اشک‌هایم سرازیر شد و دلم آتش گرفت برای معصومیت او. آن صحنه آنقدر زیبا بود که اشک همه در آمده بود و تصویر زینبی که همچنان داشت دعا میکرد، توی چشم‌های ما بود. بعد از این که از آن اتاق آمدیم بیرون، یک حس دیگر داشتم که تا بحال تجربه نکردم. چقد غبطه خوردم برای پاکی و معصومیت کسانی که به هیچ‌گناهی آلوده نبودند. هر کدام از آن بچه‌ها شناسنامه و مشخصات داشتند. البته نام و مشخصات آنها را موسسه انتخاب میکرد ولی هیچ کدام بی نام و نشان نبودند. بعد از آن قرار شد به قسمت بچه‌هایی برویم که نسبتاً آی‌کیوی بیشتری داشتند و آموزش پذیر بودند اما چون زمان استراحت آنها بود راه افتادیم تا به بخش سوم برویم؛ به قسمتی که همین دختران در آنجا گل‌های بسیار زیبایی درست میکردند. رفتیم داخل و داشتم بالبخند سلام می‌کردم و خسته نباشید می‌گفتم و لذت می‌بردم از زیبایی آن گل‌ها و بازینبی دوست شدم که به شدت مهربان بود و از من خوشش آمده بود. وقتی که بغلم کرد و از تنها بچش گفت از من خواست باز هم بروم پیشش، من به خودم قول دادم یک روز حتما دوباره به موسسه همدم بروم. قسمت بعدی بازدید، جایی بود که در آنجا طرح‌های خیلی زیبایی روی چوب و... می‌زدند. همچنین قسمت قالی بافی که شگفت‌انگیزترین قسمت بود با کلی قالی‌های زیبا و دستباف که اون هم کار همین دختران بود. و مال لذت می‌بردیم از آن همه زیبایی. آن روز، روزی بسیار به یادماندنی شد برای من و اولین تجربه‌ام در همدم و دیدار با خواهرانم.

# همدم و خاطره‌ی مانای من!

(از برگزیده‌های جشنواره‌ی خاطره‌نگاری هم‌قلم با همدم)

نویسنده: کانی زیدانلو



دفتر خاطراتم را که مرور کردم، ناگاه به یاد همدم و هیلین افتادم؛ او، دختری بود از همیاران همدم، با قلبی بزرگ، رویی گشاده و دلی مهربان.

اگر هر روز نمی‌آمد، روز در میان آنجا بود. با کیف دستی پراز مهره و میخک و سیبهای قرمز و خوش عطرش.

با همه، حال و احوالی می‌کرد و مشغول کار دلش می‌شد؛ سراغ دخترهای همدم می‌رفت، یکی یکی با بچه‌های خیریه گرم می‌گرفت و آنها را بغل و نوازش می‌کرد. طوری که مدیر روابط عمومی همدم یا بقیه‌ی همکارانش می‌گفتند، هیلین، تا ظهر و گاهی تا ساعاتی از ظهر هم گذشته، هم چنان یا سرگرم سیوین درست کردن برای همدم بود یا با بچه‌های موسسه و مخصوصاً زینب، مشغول صحبت و خاطره‌گویی و بگو بخند می‌شد.

چقدر بچه‌ها دوستش داشتند و به او و حضور شادش عادت کرده بودند.

همیشه به این فکر می‌کردم که یکاش من هم مثل هیلین آنقدر حوصله و وقت داشتم و به بچه‌های همدم بیشتر سرمی‌زدم با آنها وقت می‌گذراندم... همیشه خودم را جای هیلین می‌دیدم که ناگاه خبر رفتنش را، در یک روز گرم شهریوری شنیدم و قلبم از سرمای ناامیدی، یخ زد.

امان از دست این روزگار کج مدار و این چرخ ظالم و غدار! هیلین، با تمام آرزوهای خوبی که برای ۴۰۰ دختر همدم داشت به یکباره قلبش از تپش ایستاد و متاسفانه در میان انبوه داغداران

و دوستانش به خاک سپرده شد. و چقدر حیف شد! اورفت و دختر کوچکش ماند، «مانا» ی مهربان و غمگین و تنهای مامان!

مانای کوچک، دیگر در آشیانه‌ی کوچکشان، مادری نداشت تا در آغوش او پناه بگیرد. مانای بی‌مادر، مانای ما خیلی سردش بود. مانا، از آن روز، هنوز هم در انتظار مادرش است که شاید یک روز از همدم با یک بغل عشق و امید و لبخند، به خانه برگردد، به هیلین و مانایش.

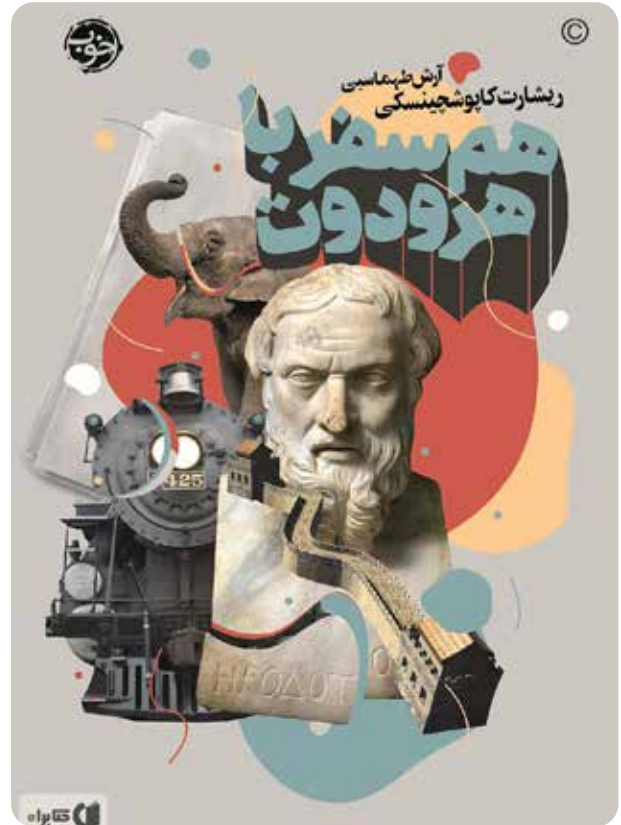
اما، هیلین دیگر نیامد و من، هنوز هم در شوکم که اوکی آمد و کی رفت؟ و چرا، کسی که دلش دریا بود این همه زود خشکید، و ناپدید شد؟

اما، روح بزرگ و احساس لطیف هیلین را هنوز در حلقه حلقه‌ی گردن‌بند می‌خکیش احساس می‌کنم و هنوز بوی عطر سیب‌های عشقش را که سیوین می‌نامید، از اتاق بچه‌های همدم می‌شنوم. صدای گرم و لبخند دلنشین هیلین، هنوز هم از خیریه‌ی همدم می‌آید و اهالی این خانه را به زندگی و روزهای شادتر، نوید می‌دهد. هیلین، می‌گفت که معنی نامش آشیانه است و او به راستی آشیان‌های بود که در قلب تک تک فرشته‌های آسمانی همدم ماند تا راه فرشته‌شدن و مانا شدن را، به همه‌ی خوبان و خیرخواهان این سرزمین، بیاموزد. و مانای ما، همیشه با مرور خاطرات مامانش هیلین، نامش را مانا می‌کند!

## تلاش و تقلای انسان، برای غلبه بر زمان

کتاب همسفر با هرودوت اثر ریشارد کاپوشچینسکی

• حمیدرضا پورنجفیان



این حاصل تاملات و تجربه‌ی مردی فرهیخته است که در کودکی تجربه‌ی جنگ جهانی دوم را از سرگذرانده، در جنگ سرد آن سوی پرده‌ی آهنین محصور بوده و به کار روزنامه‌نگاری مشغول شده است و برای درک دنیای دیگر و از طرف روزنامه، عازم نقاط مختلف دنیا شده تا جهان را طور دیگری بشناسد. اولین ماموریت او سفر به هند است چرا که جواهر لعل نهرو اولین رییس دولتی غیر کمونیستی است که به لهستان سفر می‌کند. او ابتدا به رم سفر می‌کند و توقف کوتاهی آن جا دارد و هراس مواجهه با غرب فرامی‌گیردش:

تقابل بین شرق و غرب نه تنها در حوزه‌ی نظامی که در تمام جنبه‌های زندگی روزمره مشهود بود. اگر غربی‌ها لباس سبک می‌پوشیدند، شرقی‌ها طبق قاعده‌ی "مخالفم" لباس سنگین به تن می‌کردند. اگر غربی‌ها کفش کیپ پامی پوشیدند، شرقی‌ها برعکسش را انجام می‌دادند. هر چیزی باید از فاصله‌ی شش فرسخی پیدا می‌بود، لزومی نداشت گذرنامه همراه تان باشد؛ به راحتی می‌شد تشخیص داد چه کسی از کدام سوی پرده‌ی آهنین آمده است. هند برای او سرشار از شگفتی ست و حیرت‌زده از این همه غرایب

نومید از ارائه‌ی گزارشی دست اول، به وطن بازمی‌گردد. تفاوت زندگی در کشوری کمونیستی و اساس زیست هندی چشم‌گیر است: برای من که با روحیه‌ی برادری و برابری بزرگ شده بودم، این وضعیت - این که کسی دست خالی راه برود و دیگری پشت سرش با انبوهی از لحاف و پتو بر سر و سبد غذا و چیزهای دیگر در دست قدم بردارد - بی‌نهایت زننده و محل اعتراض و شورش بود...

خدا مرانبخشدا گراز کسی بخواهم پیراهنم را اتو کند یادکمه‌ی کنده شده‌ی آن را برابیم بدوزد. البته برای منی که آن طوری بزرگ شده بودم، خیلی راحت تر بود که خودم همه‌ی این کارها را انجام دهم اما آن وقت مرتکب اشتباه و حشتناکی می‌شدم؛ با این کاریک نفر را از نان خوردن می‌انداختم، کسی که باریک خانواده بر دوشش بود و زندگی‌اش از راه دوختن دکمه به پیراهن می‌گذشت. این جامعه قماش‌بندی بود ظریف و ریزبافت، تنیده از رشته‌ی وظایف و نقش‌ها طبقه‌بندی‌ها و منظورها و برای نفوذ به ظرافت‌های ساختار آن و همچنین رمزگشایی از این ظرافت‌ها به تجربه‌ای انبوه، دانشی عمیق و شهودی ناب نیاز بود.

سفر دیگر او به چین است و کندوکاو در فلسفه‌ی کنفوسیوس و لائو تسه، برای کاپوشچینسکی جذاب است اما در نهایت با خودش فکر می‌کند برای چه این ماموریت‌ها را می‌پذیرد و در پی چیست؟

اینجاست که نقش هرودوت در کتاب او برجسته می‌شود. هرودوت به عنوان معلم تاریخ، به کاپوشچینسکی «روایت» را می‌آموزد و به او نشان می‌دهد برای گزارش نویسی و ثبت وقایع باید دنبال چه چیزهایی باشد و چگونه آن‌ها را برای خواننده‌اش روایت کند: کتاب او (تاریخ هرودوت) نمونه‌ی دیگری از تلاش و تقلای انسان در غلبه بر زمان، شکنندگی حافظه، بی‌دوامی آن و تمایل دائمی‌اش برای پاک کردن و ناپدید کردن خود است.

بخش قابل توجهی از «همسفر با هرودوت» به روایت هرودوت از جنگ‌های داریوش و خشایارشا با یونانیان اختصاص یافته است و در واقع کاپوشچینسکی به شرح این لشکرکشی‌ها و تعقیب و گریزها پرداخته است و مدام پرسش‌هایی از این قبیل طرح می‌کند که در ذهن این پادشاهان چه گذشته و چه بر سر ایرانیان آمده که در این جنگ‌ها مجبور بودند فرسخ‌ها راه بروند و دور از خانواده باشند و بیشترشان هم تلف می‌شدند.

کاپوشچینسکی به شوق دیدار پرسپولیس به شیراز سفر می‌کند و دیدار کاخ‌هایی که داریوش در آن‌ها فرمان می‌رانده، برایش خیال‌انگیز است.

از دیدگاه کاپوشچینسکی، اهمیت کتابی که هرودوت به نگارش آن همت نهاده، جدا از ثبت وقایع در قدم اول این است که هرودوت خواست به هم‌وطنان خود، «درک دیگری» را آموزش دهد. آموزه‌ای که تا به امروز آدمیان از درک آن عاجزند:

نخستین کسی که تنوع و چندگانگی ذاتی دنیا را درک کرد، هرودوت بود. او در شاهکارش به یونانیان می‌گوید: «ما تنها نیستیم» و با دست‌بازیدن به سفری به انتهای دنیا، آن را ثابت می‌کند. «ما همسایگانی داریم که به نوبه‌ی خود همسایگانی دارند و همه با هم یک سیاره را تشکیل می‌دهیم.»



## جدول شماره: ۲۱

### افتی:

۱. هر روزتان نوروز، ... ۲. حرف فاصله - روباه مختصر - پایتخت آنگولا  
۳. چوب خمیر صاف کن - نام پسرانه فرنگی - پول سامورایی ۴.  
رنگین کمان - آزاد - چیره و غالب ۵. پسوند جمع - فرشته - از هفت سین  
و نماد فرزادگی و زایش - طرح قدیمی دبیرستانی ۶. شهر بادگیرها  
- دعای زیر لب - حافظه سخت رایانه - پاسخ منفی ۷. نیرو - شهر  
چای هندوستان - بخشنده ۸. راه میان بر - خاک کوزه - شکم خود رو  
- کمک غذای گیاهی ۹. در آخرین روزهای سال، جای خود را به عمو  
نوروز می دهد - گریختن - قیمت بازاری ۱۰. نوعی لنز عکاسی - تلخ  
- «خودکار انگلیسی» + «یازده» - ترتیب ۱۱. ابریشم ناخالص - لحظه  
پایان سال کهنه و آغاز سال نو ۱۲. رسم ایرانیان در آخرین روز عید نوروز  
مزه صورت آدم عبوس - چله کمان ۱۳. حرف تکراری - همگی -  
هدررفته - سبزی پیچیده ۱۴. رودخانه - خو گرفتن - موی گردن شیر  
خواندن آن در ماه مبارک رمضان، برابری می کند با یک بار ختم قرآن  
کریم ۱۵. امسال فرارسیدن ماه مبارک رمضان مقارن شده با این روز

### عمودی:

۱. حضور این موجود زنده سرسفره هفت سین، رسمی غیر ایرانی است -  
بدون قند و شکر، از عسل هم شیرین تر، و از هفت سین ۲. پوستین - عدد  
فوتبالی - غذای مجلس عروسی ۳. شهری در استان کرمان - مروراید  
درشت - ستون دین اسلام - پروردگار ۴. درس کشیدنی - قطار - قرن  
۵. میوه تابستانی - بهره و حصه - واهمه ۶. نام قدیم فردوس - پشم  
نرم - «بستر» شلخته - الفبای موسیقی ۷. شهری در زنجان - معشوق و  
محبوب - مجازات شرعی - آب ترکی ۸. میانگین هشت و ده - آخرین نازی  
- نام دیگر گیاه سلبک ۹. پیش از آغاز سال نو، مردان ایرانی دوش به دوش  
دیگر اعضای خانواده در این امر مهم مشارکت دارند - کامیون ارتشی ۱۰.  
زرد در گویش بچه لندن - مقام و مرتبه - واجب دانستن انجام کاری ۱۱.  
مراسمی خاطره انگیز با کمک خیرین سبزه رجب به این مناسبت در تالار  
همدم برگزار شد - تمامی طول چیزی - نت منفی ۱۲. بیهوده - نمایشنامه  
غم انگیز - سرشک دیده ۱۳. نامگذاری روز ولادت حضرت زهرا (س) -  
صریح - خاندان - برج داستانی فرانسه - کلام گرافه ۱۴. کتاب بزرگ  
شاعر بلندا و آزه ایرانی که بر صدر سفره هفت سین می بینید - کره خاکی  
۱۵. این روز برای همدمی ها که در ساختمانی به نام شهید شاهدید (از  
شهدای حماسه هویزه) خاطره انگیز و ماندگار است - سرفوتبالیست

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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

طراح جدول: محمدرضا علیزاده



## جایی در آستانه‌ی آسمان

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

جداگانه است:

(۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵ نفر روزانه از خدمات توانبخشی و آموزشی برخوردارند.

(۲) بخش کم توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.

(۳) بخش تربیت پذیر یا کم توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.

(۴) بخش آموزش پذیر یا کم توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می شوند.

(۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.

چنان که ملاحظه می شود، در مجموع حدود ۴۰۰ فرزند کم توان ذهنی دختر در مؤسسه‌ی توانبخشی همدم نگهداری می شوند که تامین معیشت و تربیت و توانبخشی آنان، نیازمند مدیریت مدبرانه و جذب مستمر کمک های مردمی از نیکوکاران است و خدا را شاکریم که نظر لطف و محبت بندگان خیر، همانند پروردگار، مدام شامل حال این فرزندان بی گناه و بی پناه می شود. به امید تداوم این یاری ها و رفع تمام گرفتاری ها.

موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم، در خصوص آموزش، توانبخشی و نگهداری دختران بی سرپرست یا فاقد سرپرست موثر و کم توان ذهنی، از سال ۱۳۶۱ در شهر مشهد فعالیت دارد.

مدیریت مؤسسه از سال ۱۳۸۳ تغییر یافته است و به صورت هیات امنایی با حمایت خیرین در سه ساختمان مجزا و به طور کامل مستقل از سازمان بهزیستی اداره می شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هر یک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۱۲ میلیون تومان است که نزدیک به یک چهارم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک های مردمی تامین می شود.

هیات مدیره‌ی مؤسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از:

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیات مدیره)، علی اکبر علیزاده فناده (نایب رئیس)، حسین محمودی خراسانی (خزانه دار)، دکتر زهرا حجت (مدیر عامل) و آقایان مهندس حمید طیبی، مهندس علی کافی مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیا دیگر اعضای هیات مدیره‌ی همدم هستند.

حدود ۳۵۰ مددجو در بخش های مختلف به صورت شبانه روزی زندگی می کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توانبخشی مؤسسه به صورت روزانه برخوردارند.

خیریه‌ی توانبخشی همدم یک مرکز جامع توانبخشی و شامل پنج بخش





گر از محنت دیگران بی غمی  
تو نیکی کن ای دوست، تا بشکفد  
که با اندکی لطف هم، می نهی

نشاید که نامت نهند آدمی...  
لب چهارصد غنچه‌ی همدمی...  
روی زخم همنون خود، مرهمی

## شماره عضویت:

یاور گرامی و همیار همدمی! باتوجه به اینکه اطلاعات این فرم، ثبت و برای موسسه حفظ خواهد شد، سپاسگزار می شویم چنانچه در تکمیل آن دقت و اطلاعات مورد نیاز را به تفکیک درج و سپس برای روابط عمومی موسسه‌ی همدم، ارسال فرمایید.

نام خانوادگی: .....

جنسیت: زن  مرد  تاریخ تولد: .....

شغل تحصیلات: .....

آدرس پستی: استان ..... شهر/شهرستان ..... خیابان ..... رشته تحصیلی: .....

خیابان فرعی ..... کوچه ..... پلاک ..... طبقه .....

کدپستی ..... تلفن منزل ..... تلفن محل کار .....

تلفن همراه ..... پست الکترونیک .....

## از چه طریقی با توانبخشی همدم آشنا شدید؟

فضای مجازی  نشریه  تبلیغات  دوستان و آشنایان

## حق عضویت و کمک های غیرنقدی:

ماهانه ۲۰۰,۰۰۰ تومان  ماهانه ۵۰۰,۰۰۰ تومان  ماهانه ۱/۰۰۰/۰۰۰ تومان

ماهانه ۳۰۰,۰۰۰ تومان  سایر مبلغ ( با ذکر مبلغ) .....

در صورتیکه در شهر مشهد ساکن هستید، لطفاً به سوال زیر پاسخ دهید.

آیا شما مایل به پرداخت حق عضویت از طریق مراجعه پیک همدم می باشید؟ (به صورت رایگان و با هماهنگی قبلی)  بلی  خیر



They only wanted this hand to caress their heads and show them kindness.

The foundation had become a complete rehabilitation center. It included children in the profound disability unit whose lives were limited to their beds, to kids whom if they had a family would not have been there. The closer I got to the children the more I learned about them and noticed that children with intellectual disabilities are simple, kind and undemanding. Their expectations were so minimal that anyone of us could have fulfilled it. I learned a lot from them.

The foundation was run by support of donors and I learned that giving is not always by material means. We can put smiles on lips, we can give hope and happiness to hearts with one kind word and a loving look or a simple question, "like how are you feeling today?" The foundation was a school, children the teachers and each day a class filled with new learning.

Teachers of kindness and love. Books, notebooks, pens and blackboards were their kind gaze. I have seen people who didn't have clothes and clothes that didn't have humanity inside.

What lessons I have learned from my coworkers, nurses and instructors who patiently and lovingly cared for the children by repeating instructions over and over again until the children would learn.

I learned from the staff who work with children with profound mental disabilities who with their callus but powerful hands would hold and feed a child while saying prayers. From them I learned lessons in love. The children thought me generosity. In the art and craft workshops girls who had spent months to complete a kilim or a design on a copper plate would want their work to be chosen by the artist, donor or the guest visitors so they could gift it to them. Despite the fact that that was their only possession. From the girls in the profound intellectual disability unit, whose world was their bed and could only see the ceiling and the sky and god knows how much pain they were enduring, I learned tolerance and patience.

And I saw how strong they were where as I couldn't tolerate a moment of their pain.

If I were to define my life I would divide it into two segments, before and after entering Hamdam and meeting those who live there. I feel the second part gives meaning and value to the first part of my life. The holy city of Mashhad because of Imam Reza's (8th

Imam of Shia Muslims) mausoleum is a religious and pilgrimage city. Many, because of their religious beliefs, will bring their sick family members who have been told are incurable by doctors to the mausoleum in hopes of a miracle. Girls with intellectual disabilities are sometimes abandoned there and will end up in a place like Hamdam. We name these children 'Pilgrims Without Return.' With hope of a cure, they are taken there but they will never return.

Yes, I became a mother 400 times a day and each day fell in love 400 times, fell in love with 400 angels many of whom can't speak but words come down from the heavens in their eyes and sometimes it takes the shape of a tear drop. God, you make the day and destiny, make tomorrows better than today.

Neda is one of our girls who will be reciting a poem she wrote for which she won first prize nationally. Because in the past few years, contacts were virtual, today she will be reciting it in person.

Let me say one last thing, on the surface these children are not mine or yours but they are the children of this society and each of us has a responsibility toward them and it would be important to fulfill this responsibility: Hello I am Neda. I am very happy to see you in person. Beautiful eyes my heart is aching

I remember sometimes I would be bored and were told visitors were coming I would complain and say I don't feel like it why must people come to see us? Why should kids who don't have fathers, mother or anybody else should be looked at? Are people's inquisitive eyes something to be seen? I felt that way until one day 'IT' came to our city when it came everything changed, I noticed I have no father, no mother and no one else. I felt how much I have missed having visitors I understood how kind people had been and I didn't appreciate it I had missed their kind gaze a lot. When Corona came many people closed their eyes on us and I was forced to look for open eyes. I looked and looked and because of Corona I discovered how beautiful people's eyes are Wearing a mask, the beauty of their eyes showed and made them more attractive particularly if they smiled. Specially if their smile could be felt from behind the mask. Now every night I pray to god and say, make Corona go away from here but please, make their eyes remain beautiful It is true that Corona brought sadness but, I am sure it was because of it that I could see how beautiful eyes can be.

## entering Hamdam: meaning and value to my life...



Like many women in my country my priority was my family and children. I decided to open my own office so I could be in charge and have more time with my family and closely watch my children's development so that I could grow with them. Even my patient's appointment time were coordinated with my children's schooling until they entered university at which time, I preferred that they spend time with their friends there. Once that happened, I found time for civic and community engagements. Since my spouse had the responsibility of managing a rehabilitation foundation, I went there to help with the dentistry needs of the children. I should mention that in this endeavor my friends in the same field helped me.

I remember the first days I was at the foundation and the kids were brought for their appointments. And I would ask their names, many of their family name was "Gomnam" meaning without name. When I asked the staff the reason, I was told these are abandoned children in the city and were given this name here when their birth certificates were issued. More painful was that parents' names were left blank meaning they had no identity. Anyway, the following year state welfare organization allowed Hamdam to be run privately by a board of trustees. The generous people who became members of the board and management were fortunately known and reputable in the city. Their good name was not only familiar to those in the holy city of Mashhad but also throughout the country. For this reason, other generous people were attracted to the foundation and it was with their support that the foundation was being managed.

Building and remodeling of the dormitories and classes, hiring of professional staff began. From then on children and the foundation began flourishing. It became a complete rehabilitative foundation that provided for children with profound mental disability whose world consisted of their beds to girls whom if they had a supportive family would not have ended up here.

After a while I chose to close my private practice and move the equipment to the foundation in order to provide care there. This afforded me more time with the children. Sometimes when I visited the dormitories and children would hold my hand, for a second I would feel that each of my fingers is in different child's possession. I didn't lack hands but enough fingers.

Greetings to you friends.

I am Zahra Hojat mother of two boys and 400 girls in the Hamdam Rehabilitation Foundation (HRF). Girls who unfortunately lack the blessing of having a family or an effective family, and were it not for the backing of people who created an umbrella of support by their generosity and tender giving hands it would have been impossible for them to survive.

Mother is a holy word. Mothers are lights of the house. Discussing mothers and their place is very difficult. I feel God has blessed me so that these children have found me worthy of calling me mother.

Allow me to paint a mental picture by going back in time, when my first son Yashar was born and the following year my second son, Amir Pasha, it coincided with my graduation from the university as a dentist.





DR. Zahra Hojjat (CEO) and MR. Hosein Mahmoudi Ali Akbar Alizadeh Qannad , Engineer Ali Kafi , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are other members of Hamdam's board of directors.

About 350 patients live in different departments around the clock , and about 50 other people have the educational facilities and rehabilitation services of the institution on a daily basis .

Hamdam rehabilitation charity is a comprehensive rehabilitation center and includes 5 separate departments :

1-Daily section ; In this department , about 50 people have daily rehabilitation and training services.

2-Deep mental retardation ; there are about 70 people with an average intelligence of 25 in this department .

3-Trainable or moderately mentally retarded part ; About 125 people with 25-45 intelligence are living in the section.

4-Educable part or mild mental retardation ; About 125 people with an IQ of 45 to 75 are kept in this department .

5-Small shelter house ; 20 people with IQ of 70 and above live in this section.

As can be seen , a total of about 400 mentally retarded girls are kept in the Hamdam rehabilitation institute, which requires careful management and continuous attraction of people's help from benefactors to provide their livelihood and education and rehabilitation .

And we thank God that the kindness and love of the good servants, like the Lord , always include the situation of these innocent and defenseless children.

Hoping for the continuation of these help and solving all problems .



---

## **A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity**

---

Hamdam rehabilitation charity institute has been operating in Mashhad since 1982 in the field of education, rehabilitation and maintenance of girls without gurdians or without effective gurdians and mentally retarded.

The management of the institution has been changed since 2003 and it is managed by a board of trustees with the support of donors in three separate buildings and completely independent from the welfare organization.

Currently , the cost of maintenance and rehabilitation of each child of this house is more than 80 million Ri-als per month, of which nearly one fourth of this cost is provided by the subsidy received from the welfare organization and the rest by public donations.

The board of directors of the institute has 7 main members, which are : Akbar Saberi Far ( chairman of the board) , Engineer Hamid Tayyebi ( vice chairman)

# 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*





You are our friends  
any where in the world





همدای مردم دوست ما

مؤسسه خیریه توانبخشی همدام - فتح المبین



مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ • تلفن: ۱۴-۳۷۱۱۲۱۱۱-۰۵۱ • روابط عمومی: ۳۷۱۲۱۱۲۱

پاسحگوی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ • مشارکت آنلاین: [www.Hamdham.org](http://www.Hamdham.org)

ملی کارت: ۸۸۸۸ ۶۰۸۸ ۹۹۸۱ ۶۰۳۷ • ملی شبا: ۰۹ ۴۵۹۰ ۶۰۹۱ ۰۰۱۰ ۰۰۰۰ ۰۱۷۰ • IR۵۷

Telegram: @hamdamcharity • Instagram: @art\_hamdham

برای احترام به طبیعت و صرفه‌جویی در هزینه‌ها تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود لطفا بعد از مطالعه در اختیار دوستانتان قرار دهید.