

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

■ چگونه فراموشت کنم با اینکه تو همیشه به یاد من هستی، خدایا...
از تو می‌خواهم به بزرگواریت که بر من ببخشی از امیدت بدان مقدار که خاطر
اطمینان یابد و از یقین بدان اندازه که پیش آمدهای ناگوار دنیا بر من آسان گردد.
مناجات امیدواران - مناجات خمس عشر

- ۳ یادداشت سردبیر
- ۴ سخن مدیر مسئول
- ۵ یک نفس زندگی
- ۶ با خیرین
- ۸ یک نفس زندگی
- ۹ چه خبر از این خانه
- ۲۸ از زندگی دختران این خانه
- ۳۱ معرفی بخش های مرکز
- ۳۲ یک نفس زندگی
- ۳۷ چند لحظه علمی آموزشی
- ۴۴ معرفی کتاب
- ۴۵ این خانه در یک نگاه
- ۴۶ معرفی مرکز به زبان انگلیسی

مدیر مسئول : جعفر شیرازی نیا

سردبیر : علی ناصری

همکاران این شماره : دکتر زهرا حجت، صدیقه بختیاری، دکتر امیر جلالیان فرد، ناهیدیاور، سمیرا نامجو، حسن علیزاده

مشاور ادبی : صفیه خدای

ویراستار: عاطفه رنگ آمیز

مترجم: مهین دخت هاشمیان ، شیما ابراهیمیان

طراحی و صفحه آرایی : اعظم منعمی زاده

عکس ها از: آریو تحصنی ، محمد رضا ملک محمدی

، حسام الدین جدی ، نوید رحیمی، مجتبی جلیلی ، فرشته

کاملان ، سمیرا غفاریان قالیباف ، اعظم منعمی زاده ، ریحانه

بیژن فر، فتانه پورات

چاپ و صحافی : صنایع چاپ و بسته بندی پیمان نو

با سپاس صمیمانه از حامیان مالی انتشار این شماره ۶ همدم

شرکت های : صنایع غذایی عالی گلستان (روغن رعنا)

میلان کلاسیک

شیرینی خانگی فرشته

و تمامی دوستانی که در آماده سازی ، چاپ و ارسال مجله

همراهمان بودند .

ملاقات کنید.



گلے که در پی آنه...

بهار بود / دو پرندہ آمدہ بودند لب دیوار / سراغ گلی را
میگرفتند / میگفتند شبیہ هیچ گلی نیست! / شبیہ خاطرہ
ہاست / شبیہ دوستی میان دو دل / شبیہ غنچہ ی زیبایی
/ کہ با تولد لبخند می روید / و دختران ما بہ شوق، گوش
میدادند / پرندہ ہا گفتند کہ از نسیم نشانی گرفته اند و آمدہ
اند اینجا / بہ جستجوی گلی کہ پر از حضور خداست / و
باز پرسیدند: نشانی اش اینجا است؟ / سکوت حاکم شد / و
بعد یکی از دخترها گذاشت روی دلش دست و گفت : ہا
اینجا است / میان ما و کسانی کہ مثل خورشیدند / ترانہ های
قشنگی کہ غرق امیدند / گلی ست ناپیدا / کہ رنگ و بوی
خوشش در جہان ما جاری ست / بہ مہرِ مردم خوبی کہ
یادشان باقی ست / ہمیشہ سہمِ دل ما کنارشان شادی ست
/ گلی کہ در پی آنی شبیہ تنہایی ست / پرندہ ہا گفتند:
چہ خوب! اگر چنین باشد کنار باغ شما آشیانہ می سازیم /
کجاست سمت کسانی کہ نامشان بردید؟ / میان باغچہ ی
ذہن دست ہا روید و دختران ما بہ شماہا اشارہ میکردند...

می‌مثل... •••••

لحظاتی در زندگی ام هستند که با خود می گویم: جهان دیگر جای خوبی برای زیستن نیست... تنها تکرار تلخی ست از جنگ ها و برادر کشی ها و نابرابری ها...

بی رحمی ها و بی حرمتی ها و فراموشی ها... جدایی ها و شکستن ها...

اینها را می گویم و بی حوصله تر و تنها تر از قبل، پشت میز کارم روی یک تکه کاغذ شروع می کنم خط خطی کردن... آن روز هم یکی از همین لحظه ها بود. داشتم خط خطی می کردم که لابه لای کاغذ ها، به یکی از یادداشت های قدیمی ام برخورددم.

بخشی از نامه ی یک شاعر بود به فرزندش به مناسبت تولد یک سالگی.

نوشته بود: پسر! یک بهار، یک تابستان، یک پاییز و یک زمستان را دیدی.

ازاین به بعد همه چیز جهان تکراری ست به جز مهربانی... لبخند می زنم. حالا به جای خط خطی های مایوس شروع می کنم به نوشتن:

مهربانی. مهربانی. مهربانی...

روزی تصمیم گرفتیم که دیگر همه چیز را رها کنیم. شغلم را دوستانم را، مذهبم را زندگی ام را...
به جنگلی رفتم تا برای آخرین بار با خدا صحبت کنم. به خدا گفتم: آیا می توانی دلیلی برای ادامه زندگی برایم بیاوری؟
و جواب او مرا شگفت زده کرد.
او گفت: آیدرخت سرخس و بامبو را می بینی؟
پاسخ دادم: بلی.

فرمود: هنگامی که درخت بامبو و سرخس را آفریدم، به خوبی از آنها مراقبت نمودم. به آنها نور و غذای کافی دادم. دیرزمانی نپایید که سرخس سرازخاک برآورد و تمام زمین را فرا گرفت اما از بامبو خبری نبود. من از او قطع امید نکردم. در دومین سال سرخسها بیشتر رشد کردند و زیبایی خیره کننده ای به زمین بخشیدند اما همچنان از بامبوها خبری نبود. من بامبوها را رها نکردم. در سالهای سوم و چهارم نیز بامبوها رشد نکردند. اما من باز از آنها قطع امید نکردم. در سال پنجم جوانه کوچکی از بامبو نمایان شد. در مقایسه با سرخس کوچک و کوتاه بود اما با گذشت ۶ ماه ارتفاع آن به بیش از ۱۰۰ فوت رسید. ۵ سال طول کشیده بود تا ریشه های بامبو به اندازه کافی قوی شوند. ریشه هایی که بامبو را قوی می ساختند و آنچه برای زندگی به آن نیاز داشت را فراهم می کردند. خداوند در ادامه فرمود: آیا می دانی در تمامی این سالها که تو درگیر مبارزه با سختیها و مشکلات بودی در حقیقت ریشه هایت را مستحکم می ساختی؟ من در تمامی این مدت تو را رها نکردم همانگونه که بامبوها را رها نکردم ..

هرگز خودت را با دیگران مقایسه نکن. بامبو و سرخس دو گیاه متفاوتند اما هر دو به زیبایی جنگل کمک می کنند. زمان تو نیز فرا خواهد رسید تو نیز رشد می کنی و قد می کنی. از او پرسیدم: من چقدر قد می کشم
در پاسخ از من پرسید: بامبو چقدر رشد می کند؟
جواب دادم: هر چقدر که بتواند.
گفت: تو نیز باید رشد کنی و قد بکنی، هر اندازه که بتوانی!!!



دارد کار می کند. آفتاب افتاده است روی دست هایش... روی ظرفها استیل، بسته های باند، گاز استریل، گیره ها و ابزار های کوچک و بزرگ. نگاهم خط عبورش را دنبال می کند. به پیشانی اش دقیق می شوم که در پس آن، دنیایی از دانسته ها و مهارت ها و تجربه ها را با خود دارد. تا اینجا دکتر ستاره شبیه به هر دندانپزشک متخصصی ست که کارش را خوب بلد است. اما رگه ی باریکی این میان هست که او را از خیلی ها متمایز می کند و همدم را پای صحبت هایش می نشاند: فلسفه ای زیبا برای زندگی...

فلسفه ای که در طول گفتگوی کوتاه ما و نیز در طول زندگی حرفه ای او هرگز در هیئت جمله ای شعاری خودش را نشان نداده اما روشن تر از آفتاب و جاری تر از چشمه است.

دکتر عادلہ ستاره، دندانپزشک و متخصص پاتولوژی دهان و دندان، متولد ۲۵ مهرماه ۱۳۲۵ در مشهد است. دوره ی عمومی دندانپزشکی را در ایران و دوره ی تخصص را در دانشگاه لندن سپری کرده و هوش و پشتکارش باعث شده است که در ۲۸ سالگی استادیار و عضو هیئت علمی دانشگاه باشد.

همسر او، دکتر عباسعلی صحافیان، متخصص ارتدسنسی از انگلستان است و حاصل این ازدواج، چهار فرزند که دوتای آنها حرفه ی پدر و مادر را با موفقیت تمام در پیش گرفته اند.

سابقه ی آشنایی دکتر ستاره با موسسه ی فتح المبین، برمی گردد به سال ۱۳۷۴؛ وقتی که فرزندانش دکتر شهرزاد صحافیان و دکتر سارا صحافیان، برای کار به مجموعه معرفی شده بودند.

او در این رابطه به همدم می گوید: آنها جوان بودند و سخت تر می توانستند با حقایق زندگی روبه رو بشوند. دیدن بچه ها در این شرایط خاص برایشان سخت بود و مغلوب عواطف می شدند. اما من به خاطر اینکه رشته ی تخصصی ام پاتولوژی دهان و دندان بود و سابقا نیز با بیمارهای سرطانی و جذامی سروکار داشتم و ده سالی بیمارارن پزشکی قانونی و بیماریهای دهان را در دانشکده دندانپزشکی می دیدم؛ سعی می کردم نگاه منطقی را جایگزین احساسات کنم تا بتوانم برای بچه ها کاری از پیش ببرم.

این پختگی در عواطف و مهربانی در قلب، چیزهایی ست که دکتر ستاره را پیوسته به مدت بیست سال، هر دوشنبه و چهارشنبه به فتح المبین می آورد و دست های شفابخش او را به خاطر کمک به این بچه ها، جوان نگه می دارد.

بچه ها پشت در توی نوبت می نشینند. ترس و امیدشان با کلافگی دندان درد به هم آمیخته. اما در اتاق، طبیعی کارآمد منتظرشان است. با آنها پیوند عاطفی خاصی دارد... اسمشان را می پرسد... سرگرمشان می کند و

یک ستاره توی آسمان ما

پای صحبت دکتر عادلہ ستاره، دندانپزشک
و متخصص بیماری های دهان و دندان از دانشگاه لندن



آفتاب افتاده روی دست هایش. روی صندلی... روی گلدان...
روی همه چیز. خط عبورش را در اتاق دنبال می کنم. جوان
می شوم.



دردشان را از یادشان می برد...

می گوید: اگر یک هفته به هر دلیل نتوانم دوشنبه یا چهارشنبه ام را با بچه ها باشم؛ انگار چیزی گم کرده ام. دلتنگشان می شوم. واقعیت این است که احساس می کنم دوستشان دارم. آنها فقط بر اثر یک بد شانس، مثلاً بیماری در دوران حاملگی یا تب یا یک مساله ی ژنتیکی به این شرایط دچار شده اند. در هر صورت خدا هست و ناظر بر همه چیز. ناظر بر ماست که آیا به قدر توان مان برای آنها کاری می کنیم یا نه؟

کارنامه ی روشن دکتر ستاره، با سابقه ی خدمت در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه فردوسی، مجموعه ی فیاض بخش، مراکز و مدارس ناشنوایان، شیرخوارگاه ها، پرورش گاه ها، جذام خانه و طبابت در مناطق محروم شهر، آبرومند شده است.

پس از کار رایگان در کلینیک فتح المبین، گذشته از مراقبت و درمان مددجویان، کارمندان و خانواده های آنها نیز از خدمات درمانی بهره بردار می شدند و علاوه بر این، در آمد حاصل از درمان بیماران عادی بیرون هم به نفع بچه ها هزینه می شد.

او در ادامه، از مشکلاتی حرف به میان می آورد که خاص چنین مراکزى ست: بچه ها به خاطر شرایط زندگی جمعی و وضعیت ویژه ی روانی، اکثراً در اثر آسیب و ضربه به کلینیک دندانپزشکی می آیند. معمولاً هم در طول درمان، بی حرکت روی تخت، تاب نمی آورند. در نتیجه، گذشته از یونیت و ابزار های معمول، به واردات وسائل و ابزار نگهدارنده ی بیمار نیاز داریم ، چون مهار بدن بیمار و کار روی دندان او به طور همزمان، بسیار مشکل ساز و دشوار است.

دکتر ستاره در میان خاطراتش از روزی می گوید که تکتم فرید به کلینیک آمده و بعد از درمان و خلاص شدن از درد، به جای تشکر، برای دکتر آواز خوانده. می گوید: این یکی از دلنشین ترین لحظه ها در طول سال ها کارم بود که یک بیمار، با زبانی که خاص اوست و با ادبیات خودش با آنچه که در توان داشته از من سپاسگزاری کرده است. کاملاً متاثر شده بودم و اگر اطرافیان نبودند اشک می ریختم... این لحظه ها و لحظه هایی که بچه ها دعایم می کنند، احساس می کنم پاسخم را گرفته ام...

نقطه ی نهایی برای بعضی آدم ها در زندگی، قدرت و جاه است. برای بعضی دیگر، ثروت، برای بعضی، شهرت. برایش می دوند و بالاخره هم صاحبش می شوند. اما یک روز هست که دست هایشان را باز می کنند و می بینند: ”چقدر خالی ست!...“

نقطه ی نهایی برای عادلۀ ستاره انگار چیز دیگری ست... چیزی که علیرغم سال های بسیار و کار طاقت فرسا، هنوز زنده و پرنشاط در رگ هایش جریان دارد...

علیرغم کسالت جسمانی، چشم هایش را از شور هجده سالگی لبریز کرده است...



یک نفس زندگے

پسر کوچکی برای مادر بزرگش توضیح می داد که چگونه همه چیز ایراد دارد! مدرسه، خانواده، دوستان و غیره. مادر بزرگ که مشغول پختن کیک بود، از پسر کوچولو پرسید که کیک دوست داری؟ و پسر کوچولو پاسخ داد: البته که دوست دارم.

– روغن چطور؟

– نه

– و حالا دو تا تخم مرغ!

– نه مادر بزرگ

– آرد چی؟ از آرد خوشت می آید؟ جوش شیرین چطور؟

– نه مادر بزرگ! حالم از همه شان به هم می خورد.

– بله، همه این چیزها به تنهایی بد به نظرمی رسند، اما وقتی به درستی با هم مخلوط شوند، یک کیک خوشمزه درست می شود.

خداوند هم به همین ترتیب عمل می کند. خیلی از اوقات تعجب می کنیم که چرا خداوند باید بگذارد ما چنین دوران سختی را بگذرانیم اما او می داند که وقتی همه این سختی ها را به درستی در کنار هم قرار دهد نتیجه همیشه خوب است. ما تنها باید به او اعتماد کنیم. در

نهایت همه این پیش آمدها با هم به یک نتیجه فوق العاده می رسند!

A photograph of two young girls in a garden. The girl in the foreground is wearing a white sweater and a blue patterned headscarf, smiling and looking towards the camera. The girl in the background is wearing a blue top and a light-colored headscarf, also smiling. They are surrounded by tall, green hedges. In the background, there are palm trees and a clear sky.

چه خبر از این خانه



نمایش لادن علوی گاه نقاشی

از کوچه‌ی پیامبر

لادن علوی هنرمند خوش فکر، اخلاق مدار و فروتنی ست که به تازگی با دخترانش در مرکز "فتح المبین" دوست شده است.

سی و دو سال است که نقاشی می کند و همکاری افتخاری با سازمان محک، اجرای نمایشگاه به نفع کودکان فلسطین، آموزش نقاشی به کودکان مبتلا به سرطان و سال ها قرآن پژوهی، گوشه ای از کارنامه ی درخشان و آبرومند اوست. سوژه های آثار او غالباً زنان و کودکان هستند و یا داستان پیامبران که با الهام از قرآن طراحی شده اند.

این بانوی شریف و مهربان، بعد از سفر به مشهد و ملاقات با بچه های ما تصمیم گرفت که نیمی از حاصل پنجمین نمایشگاه انفرادی خودش را به آنها هدیه کند.

این نمایشگاه با عنوان "پیامبر" در گالری گنجینه و با همکاری بی دریغ خانم مولود پيله و ابریشم (مدیر گالری) در فاصله ی روزهای بیست و پنج دی تا پنجم بهمن ماه سال نود و یک برگزار شد. سبک تابلوها را اکثراً آبرنگ خیس در خیس تشکیل می داد و نگاهی بود به زخم های پیامبر مهربانی که سال ها کوشید تا با کیمیای عشق، در

پس زمینه ای سیاه، خطوط سپید را به تدریج پررنگ کند. تصاویر، در حکم پاسخی به بی مهری برخی کشور ها به مقام بلند پیامبر خاتم و برگرفته از روح قرآن خلق شده بود و قدم های رنج دیده و زخمی آن حضرت را نشان می داد. لادن علوی به همدم" گفته است که خاطره ی خوش مهمانی در خانه ی ما را هیچ وقت از یاد نخواهد برد و از صمیم جان در کنار ما خواهد ماند.



۱۱



..... قاصدک در قاب نمایشگاه گروهی عکس قاصدک ها

پنجاه تن از عکاسان توانمند مشهدی که دوستان صمیمی دختران ماهستند نگاه زیبایشان به زندگی را و تجربه هایشان را همراه خلوص کف دست گرفتند و در کنار همراهان بلند همشان در کانون عکاسان جوان همچون فرشته کاملان، امین ابراهیمی و نوشین وفادار، نمایشگاه پنج روزه ای را در سالن همایش های فتح المبین برگزار کردند. بازدیدکنندگان در روزهای آخر سال به خانه ی ما می آمدند و جهان را از قاب چشم های این هنرمندان تماشا می کردند. بعضی ها هم آثار را می خریدند و شبیه یک قاصدک در مشت می گرفتند و به خانه می بردند تا نویدی باشد از یک بهار همیشگی...

نمایشگاه گروهی عکس قاصدک ها ، اولین اکسپو کانون عکس مشهد برای همیاری با کودکان تحت پوشش خیریه توانبخشی فتح المبین برگزار گردید و برکات حاصل از این تلاش عاشقانه، عیدی این عزیزان بود به فتح المبین. سپاسگزاری بچه ها، لبخندی ست که شبیه یک قاصدک ساکت دارد شیشه ی قاب عکس را می بوسد.







یک شب روشن



شب کم کم داشت به حیاط می آمد اما بچه ها خیال نداشتند به اتاق هایشان برگردند. دست می زدند؛ سوت می کشیدند؛ می دویدند و از روی پشته ی های آتش می پریدند. شعر می خواندند و فشفشه ها را به قلب آسمان می کوبیدند.

زردی سال کهنه را می سپردند به آتش و از سرخی و زیبایی اش برای سال نو، گرما می گرفتند. عزیزان نیروی انتظامی هم سنگ تمام گذاشته و برنامه نور افشانی بچه ها را کامل کردند. مربی ها و مادر یارها هم در کنار بچه ها شب پر خاطره ای را گذراندند.

آخر سر، آتش با گرد سفیدی از کپسول آتش نشانی خاموش شد. بعد از یک جشن پر حرارت و شاد، همه در هوای می خوش نزدیک بهار، توی حیاط دور هم نشستند شام را نوش جان کردند.
جای شما خالی...



هفت دقیقه تا بهار

پیاده روها در شب های منتهی به بهار، از مردمان و بوی باران پر اند. همه بی وقفه راه می روند؛ خرید می کنند و پول ها را می شمارند تا بچه های شان بهاری خرسند داشته باشند. بعضی از این مردمان، در شب عید نگرانی های زیباتری هم دارند. با دست خودشان دانه دانه شیرینی می پزند... دامن های چین دار کوچک می خرنند... کفش های براق... پیراهن های نو... تا به خانه ی یک آشنای همیشگی بروند. خوشحالی گسترده تری در چهره های شان می شود دید. سرمایه ی آنها با خریدن و هدیه کردن هرگز کم نمی شود. سرمایه ای که اسکناس نیست. گاهی به شکل تن سالم در می آید، گاهی به شکل یک حال خوب، گاهی به شکل یک امید ابدی...

دکتر ترک زاده و همسرش همراه با خانواده و دوستان خوبی که دعوت کرده بود، در یکی از شب های پایانی سال، با دست هایی پر از هدیه؛ عشق و ستاره های درخشانده آمدند؛ دانه دانه بچه ها را بغل گرفتند؛ لباس نو پوشاندند؛ کامشان را شیرین کردند و رفتند.

یاد این شب، بعد از گذشت ماه ها، چشم ها مان را ستاره باران می کند.

نامشان زمزمه ی نیمه شب مستان باد تا نگویند که از یاد فراموشانند...





جاده ای نابهشت

جاده های فروردین، مه آلوده و سبز، ما را به سمت شالیزار های سیراب و شکوفه های سفید می بردند تا هفته ای شبیه یک رویا را در شهر نور، کنار هم سپری کنیم...

میزبان هایی که دختران فرشته گونه ی ما را مهمانی می دهند، همگی آسمانی اند. شریف اند. و نامشان به یاد جهان می ماند. آقای ابریشم چی یکی از این میزبان هاست که سخاوت را به خوشرویی و فروتنی آمیخته است. با خداست، دست بر سینه می گذارد و با صدای بلند سلام می دهد. مجموعه ی اقامتی - تفریحی دریا کنار بهشت بی نظیری ست که او با تلاش و دانش خودش ساخته و به شکرانه ی این نعمت، هر از گاه دخترانش را با آغوش باز می پذیرد و لبخند بر لبشان می نشاند. و این بار بچه ها چهار روز آخر تعطیلات فروردین را میهمان این بزرگوار بودند. در ساحل خلوت، مثل چندتا ماهی کوچولو توی آرامش دریا جست و خیز می کردند، ذوق می زدند... عکس یادگاری می گرفتند و با قلب هایشان از خدا برای این پدر مهربان سلامت و برکت می خواستند... در روز سیزدهم فروردین برنامه ی ویژه ی تفریح و سلام به طبیعت در باغ ویلای دیگری در نوشهر با طعم آش رشته و صدای شعر و ترانه ی بچه ها به یاد ماندنی تر شد. بابا دخترانش را بوسید و به آنها عیدی داد. می گویند وقتی کودکان خوشحال شوند، یقین بدانید که آن لحظه خداوند خوشحال شده است.

پس در لحظه ی لبخند کودکان بسـیـار دعا کنید که مستجاب است... بابای مهربان، همیشه بهشتی باشی...









از سفر که آمدی، راه با خودت بپار... .



روز فرشته

علی و همسرش که از کشور هلند آمده بودند این جشن را صمیمی تر کرد. گفتگوی آقای شیرازی نیا و خانم دکتر حجت با همکاران، مثل همیشه خالص و شیوا و تاثیرگذار بود.

بعد از آن، مراسم خداحافظی با چند نفر از اهالی محبوب خانه انجام شد. خانم ها فاطمه آراسته، حسن زاده، محمودی، الهامی، تهامی و آقایان علیزاده، خدنگی، قاسم نیا و نوباغی، با لوح یادبود، همراه با گلپایی زیبا در دست، خاطرات خوشی در سینه و اشکی در چشم، در حال و هوای غریبی بدرقه شدند.

آنها رفتند و دم رفتن گفتند که خوشنامی فتح المبین در شغل های جدید، برایشان وجهه ی خوبی ساخته است و معتقد بودند که برای همیشه اهل این خانه خواهند بود.

در پایان برنامه، بچه ها و همکاران تمام عشق های سپیدشان را ریختند توی هدیه ای و آن را به شاخه گل دوست داشتنی خانه، خانم دکتر زهرا حجت تقدیم کردند.

او هم با مهربانی همیشگی اش گفت: خدا را شکر می کنم که بخت یارم بوده تا این بچه های نازنین، مادر صدایم کنند... این روز بزرگ بر تمام مادران دنیا مبارک.

دخترهای قدرشناس و مهربان خانه ی ما، صبح جمعه سیزدهم اردیبهشت را انتخاب کرده بودند برای اینکه جشنی بگیرند و به مادران بی نظیرشان بگویند که دوستشان دارند. مراسم، با شکوه، صمیمی و گرم بود. برنامه های خاطره انگیزی مثل اجرای موسیقی و جنگ شادی، لبخند را بر لب مهمان ها آورد.

حضور یار همیشگی بچه ها، آقای احمد شاهید از اعضای هیأت مدیره و همسرشان و یکی از خیرین، مهندس شیر





به نام پدر

همه ی این ها اتفاق افتاد فقط به خاطر اینکه لب های فریده همچنان پر از خنده باشد... دینا آرام بخوابد... و معصومه از لابه لای کلمات و مبهم و نیمه کاره، با پدر سفر کرده اش حرف بزنند...
فقط به خاطر اینکه پیچک های این درخت تناور، تا همیشه سبز بمانند...



۳۱

پدرها با هم فرق دارند. بعضی جوان اند، بعضی سالخورده. بعضی ثروتمند اند، بعضی ندار. بعضی هاشان سر ظهر که می شود خسته از راه می رسند و بعضی دیگر به سفرهای بی بازگشت رفته اند...
پدرها درخت اند؛ دخترها پیچک. به تنه اش تکیه می کنند. به شاخه هایش می پیچند و به خاطرش سبز می مانند... پدرها با هم فرق دارند اما توی تقویم یک روز مشترک به نام آنهاست.
روز میلاد امیر مومنان، حضرت علی(ع)، در خانه ی دختران ما جشن با شکوهی برگزار شد.
مهمان ها زیر دانه های باران اردیبهشتی، خودشان را به مراسم رسانده بودند. میزبان ها هم کلی تدارک دیده بودند.
آواز و ترانه و گل و ساز. شیرینی و هدیه... برنامه ها، مثل همیشه پر از زیبایی و زندگی بود و از نفس پاک بچه ها، جان می گرفت...
هنرمندان از خواننده و مجری و نوازنده، دقیقه ها را تبدیل به خاطره کردند. بچه ها به بابای مهربان شان هدیه دادند. آقای شیرازی نیا، پدر صبور و دوست داشتنی مجموعه، با مهمان ها گفتگویی کوتاه داشتند و از دکتر سید بهرام موسوی نیا، پزشک تونای مرکز، به خاطر سال ها زحمت بی شائبه به عنوان پدر نمونه تقدیر کردند.

امشب میای سیرک؟! ...

شبیهِ یک آرزوی دور است... شبیه فیلم های کارتونی. که یک روز با ذوق دیدن چیزهای عجیب، کمی از شهر دور شوی.. پا بگذاری زیر چادر قرمز سیرک. آن هم همراه تمام رفقای که دوستشان داری. آن هم به دعوت یک هنرمند خوش قلب و توانا. اما آرزوی دور بچه های ما در یک شب زیبا، واقعی شد. همه کنار هم روی پلکان های چوبی سیرک، در تاریکی، زیر آن چادر بزرگ حلقه زدیم و تا جایی که می شد هورا کشیدیم و هنرمندان سیرک ملل را تشویق کردیم. برنامه ها یکی از دیگری پرهیجان تر و شگفت انگیز تر بود. بطوری های شیشه ای از دست های جادویی بند بازها پرتاب می شد توی هوا... دستمال های رنگی تبدیل می شدند به کبوتر های سفید و پر می کشیدند وسط حلقه ی سیرک... مردی پاورچین روی طناب راه می رفت و صدای تشویق و شادی تماشاچی ها را به آسمان می برد. بخش حیوانات هم که جذاب ترین بخش برنامه ها بود. بچه ها می توانستند شیر و میمون و اسب و سگ و خرس را از نزدیک ببینند و به کارهای عجیب و بامزه ی آنها حسابی بخندند. صدای پر حرارت موزیک هم با نورهای قرمز و سفید آمیخته بود و خاطره ی آن شب را ماندنی تر می کرد. گروه ۲۰۰ نفره ی بچه ها و همراهانشان این شادی قشنگ و تکرار نشدنی را مدیون دوست خوبشان آقای امجد مدیریت سیرک بین الملل هستند و به اندازه ی چادر بزرگ سیرک از او سپاسگزارند...





مهمان خوش قدم

روز سه شنبه هفدهم اردیبهشت ماه، همسر مهندس فروزان مهر، استاندار محترم خراسان رضوی به همراهی دکتر شکیب، رئیس سازمان بهزیستی و فاطمه آراسته، معاون مشارکت های مردمی سازمان، برای دیدار بچه ها به خانه ی ما آمدند.

این اولین بازدید همسر استاندار از مجموعه بود. فضای دلنشین، بهداشت و نظم محیط و صمیمیت اهالی، شگفتی و تحسین ایشان را برانگیخت. تعامل خوبی بین استانداری و مرکز فتح المبین شکل گرفت و قول های امیدبخشی هم برای روزهای نه خیلی دور، به بچه ها داده شد. در طول این بازدید از بخشهای مختلف، گروه سرود با آوازهای زیبا از مهمان هایشان پذیرایی کردند و فریده هم موقع خداحافظی، یک قاب سرمه دوزی از هنر دست خودش، به ایشان یادگاری داد.

عمو مهربان آمده!

های بی ربا و پاک، به من نفس تازه دادند...
عمو مهربان هم این گفته ها را اضافه کرد که: ممکن است یک بازیگر یا یک بزرگسال، نقش پاکی را بازی کند اما پاکی این بچه ها کاملا ناب و خالص است. من از این دخترهای فرشته مانند، سخاوت و دریا دلی را یاد گرفتم وقتی که از حاصل ماه ها رنج بافتن، در یک لحظه می گذرند و قدرت بخشیدن و رهایی دارند.
در پایان به رسم یاد بود گلیم زیبایی از کار دختران کارگاه قالی بافی به آنها اهداء گردید، تا بهانه ای برای یاد آوری عزیزان این خانه باشد.

تولزیون با اینکه می گویند جعبه است و جادویی ست، اما شیشه ای امین و شفاف دارد و مهربانی های واقعی را درست نشان می دهد.
مثلا اگر یک روز یکی از آدم هایش از آن طرف شیشه بیاید این طرف شیشه و در خانه ای مهمان بشود، می توانی مهربانی و خوش قلبی را توی چشم هایش ببینی و بدانی که تولزیون راست گفته است.
عمو مهربان یا همان "سید مجتبی ظریفیان" یکی از همین آدم هاست که در یک صبح اردیبهشتی همراه همسرش خاله رویا خانم آریتا رضایی به سراغ بچه های ما آمد و آنها را حسابی خوشحال کرد. آنها از همه بخشهای مرکز بازدید کردند و به سرود زیبای بچه ها گوش فرا دادند. او زبان کودکان را خوب بلد است. مثل آنها پر جنب و جوش... مثل آنها بی ربا..



عمو مهربان را یک هیئت از هنرمندان برنامه ساز و تهیه کننده همراهی کردند تا عصر همان روز در سالن همایش های مرکز، جشنی پرخاطره و شیرین برگزار کند و درآمد حاصل از برنامه را به دوست های کوچولوش در فتح المبین هدیه بدهد.

خاله رویا به همدم می گوید: ما همگی جلوه های وجه پروردگاریم و هیچ یک بر دیگری برتری نداریم.

تمام این بچه ها زیباترین نشانه های خداوند هستند و عشق ورزیدن به آنها لطفی ست که خود او به ما ارزانی می دارد. البته الان که دارم می روم، کاملا لبریز از محبتی هستم که آنها به من هدیه دادند. من آمده بودم که کاری برایشان انجام بدهم؛ اما آنها بودند که با دست ها و چشم

ما انگشتر، اونگین... مراسم تجلیل استاد عباسعلی خمر

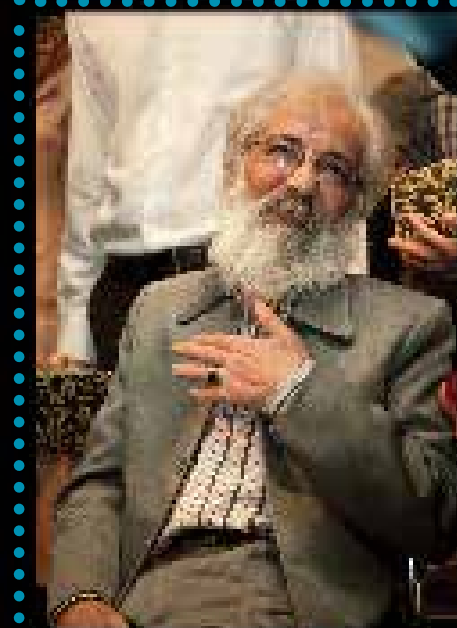
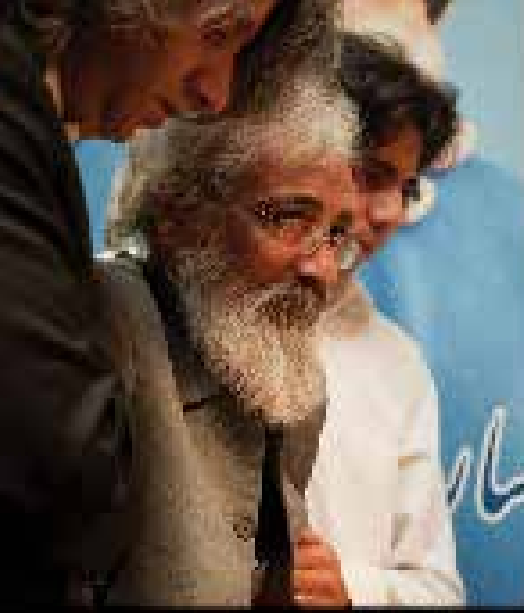
هر کس که محبوبی دارد، اگر بخواهد از محبوبش حرف بزند؛ ناخودآگاه به سمت آسمان نگاه می کند. شاید چون وقت گفتن با شکوه ترین اسم، باید به باشکوه ترین تصویر چشم انداخت... شاگردهای قدیمی اش وقت یاد کردن از او همین حال را دارند. شاگردهای جوان تر اش نیز. و شاگردهای ویژه اش در این خانه، که انگار خود استاد هم یک طور دیگری دوستشان دارد.

حاصل سال ها تلاش عاشقانه ی این مرد بزرگ، ساخت چندین قطعه ی جاویدان موسیقی، اجرای چندین کنسرت، پرورش صدها هنرجوی موفق و جریان ساز و از همه مهمتر، زندگی بخشیدن به بچه های کم توانی بوده است که با وجود نارسایی های جسمانی، تبدیل به شگفت انگیز ترین و توانمندترین نوازندگان شده اند.

استاد عباسعلی خمر آسمانی ست که سال هاست هماهنگ و موزون و آرام، دارد می بارد. واژه به واژه، زیر و بم، نغمه به نغمه، خوبی ها را به جویندگان یاد می دهد. در مقابل، کشتزارهای پرورده ی او نیز در شبی از گل و آوا و خاطره به سمتش نگاه کردند و تمام خرمن قدرشناسی این سال ها را، شکل پشته های گندم به او هدیه دادند.

استاد، آن شب به فرزند پیشانی بلندش افتخار کرد که از وین، مهد موسیقی جهان، به این مهمانی آمده بود تا با قامتی پوشیده در لباس رهبری ارکستر، روبه روی پدر زانو بزند و دست او را ببوسد شاگردها دو رو برش را گرفته بودند... مثل انگشتری که دور نگین اش حلقه زده باشد... استاد آن شب راضی به خانه برگشت و گفت که اجرش سال هایش را گرفته است. تلاشش به ثمر نشست است. فرزندانش توانسته اند از لایه لای صداهای و ریتم ها و همه هم ها، دعوت عشق را بشنوند و در آن ثابت قدم بمانند. او گفت که در برابر اینهمه زیبایی حرفی برای گفتن نمی ماند. هنر جوهای فتح المبینی استاد خمر هم پدر عزیزشان را بوسیدند و همه به احترام او لحظه ای به آسمان نگاه کردند...







گرم شو از مهر و زکین سرد باش چون مه و خورشید جوانمرد باش

دلهم می خواست خانه مان در یک محله ی کهنه می بود. با خاک های کوفته و بازار های سرپوش... با کوچه های باریک که هنوز صدای زنگ زورخانه را از یاد نبرده اند. محله ی کهنه ای که قلب ها در آن نو می شد وقتی جوانمردانش پا به گود می گذاشتند؛ گل ریزان می کردند و نور امید را به چراغ کم سوی خانه ها بازمی گرداندند...

خانه ام در محله ی کهنه ای نیست. کوچه اش زورخانه ندارد. اما در روز تولد مقتدای جوانمردان، کسانی را به خود دید که هنوز زمین گود را می بوسند. میل و کباده را می شناسند و ذکر با شکوه لب هایشان علی(ع) ست...

مراسم، صبح روز جمعه، سوم خردادماه شروع شد. باستانی کارها، بالابند و زنده دل، یکی یکی وارد میدان شدند. میان دار ضرب می گرفت و تثنای علی(ع) می گفت. در دل هر پهلوان، چراغی روشن بود...

میل می کشیدند... چرخ می زدند... تخته می گرفتند... کباده می کشیدند. با لباس هایی که انگار هدیه از دست پوریای ولی بود.

گل ریزان انجام شد و امید و عشق، هدیه ی این جوانمردان بود برای دختران خانه ی ما.

از آقایان بالندری و عبدالجوادی که این مراسم بی نظیر با کمک های خالصانه ی آنها شکل گرفت؛ از صمیم قلب سپاسگزاریم.



گلریزان



زنده باد زندگی

پای تلویزیون نشسته ام. بچه ها دور و برم شلوغ کرده اند. همه منتظریم مامان و بابا بیایند توی تصویر، روبه روی تمام مردم بنشینند. از ما بگویند.

بگویند که ما هم نفس می کشیم... گاهی سرما می خوریم... گاهی سیبی را گاز می زنیم. بلدیم دوست بداریم. به مدرسه می رویم. شعر می خوانیم. و پر از شور زندگی هستیم...

■ چهارشنبه شب، بیست و پنجم اردیبهشت ماه، برنامه ی محبوب "زنده باد زندگی"، از آقای جعفر شیرازی نیا و خانم دکتر زهرا حجت دعوت کرده بود تا به استودیوی شبکه ی دوی سیما بیایند و شرایط ویژه ی زندگی در این خانه ی بزرگ را برای مردم ایران بگویند. آقای محمد جعفر خسروی، کارگردان و مجری صدا و سیما، مرد نام آشنا و مهربانی ست که با فروتنی دعوت ما را پذیرفته و در جشن ها و مراسم مختلف، اجرای برنامه را عهده دار شده است.

او در بین صحبت هایش در ارتباط با اینکه چرا زندگی در فتح المبین را موضوع برنامه ی آن شب قرار داده گفت: سابقا مراکز اینچنینی با شرایط زندگی جمعی را دیده ام. اما وضعیت آنجا کاملا شبیه خوابگاه یا حتی توقف گاه بود. به این معنا که مددجویان زندگی را به هر ترتیب سپری می کردند تا فقط سپری شود. اما چیزی که فتح المبین را ممتاز می کند؛ شور زندگی ست که کاملا شفاف و انکار نشدنی، در تمام بخش هایش جریان دارد... بچه ها به معنای واقعی کلمه دارند در این خانه زندگی می کنند.

دکتر حجت و آقای شیرازی نیا هم در گفتگویی راحت و صمیمی، از عواطف شان نسبت به بچه ها، تجربیات، خاطرات و مشکلات اداره ی مجموعه صحبت کردند و گفتند زندگی و کار در کنار بچه ها نه تنها روحیه ی ما را تضعیف نکرده، بلکه معنای تازه ای به ما روزهایمان بخشیده است...

آنها به علاوه از کارکنان، خیرین و بزرگوارانی سپاسگزاری کردند که حکم خانواده ی نداشته ی بچه ها را دارند و بدون حضورشان، راهبرد مجموعه میسر نیست... آن شب نام بچه های ما در گوش ایران پیچید و به تعداد دوست هایشان، هزار نفر اضافه شد...





طعم آفتاب از زندگی دختران این خانه

بهار است و عبور باد، بوی گیاهی جوان را در حیاط می گرداند. باد بی تفاوت بی رنگ... حواسش نیست که دارد از پیکر آهو گذر می کند یا بر صورت دختری غریب.

می رسم به حیاط پستی. آنجا نشسته کنار میدان بازی، گذاشته دنیا برای خودش برود... باد می آید. باران می گیرد. فصل ها می آیند. می روند. سالشمار از هفتاد می رسد به نود. از نود به نود و دو. او همان جا کنار میدان بازی نشسته است. پلک می زند. فقط پلک می زند... می نشینم کنارش. تکه ای از آفتاب سیستان را در جیب دارد. نفسش گرم است. گرم می شوم...

جای این لباس فرم کرم رنگی که پوشیده، انگار می بینمش در رخت و لباس زنی از سرزمین نیمروز. گریانش غرق آینه... خجالتی... چشم سیاه...

به غریبی آمده است مشهد. عین یک آهوی فراری... هیچ عکاسخانه ای لبخند کودکی اش را ثبت نکرده است... هیچ مادری صبحانه اش را نداده. مدرسه اش نفرستاده... فرزند اول خانواده ای ست که از هم پاشیده خیلی سال پیش. دست هایش خاطره ی کار زعفران و پسته را هنوز به یاد دارند و ته مانده های تلخی از خاطرات کارخانه و دستفروشی گاهی خواب هایش را آشفته می کنند...

نشسته کنارم و زندگی اش را مثل انار شکافته ای برایم دانه دانه می کند. شش سال است که اینجاست. نامش مریم است. گذشته را شش سال مثل رازی مگو در دل کوچکش پنهان کرده ... مثل روزه ی سکوت.. اما در همین ماه های نه خیلی دور، تصمیم می گیرد با جهان حرف بزند. بگوید از هوش و زیبایی و شادی اش. که در گیر و دار دعوا مرافعه ی والدین، از یاد رفت. از نام و نشان و هویتش که تا نه سالگی به ثبت نرسید.

دست هایم را توی دست های بزرگش نگه می دارد...
می گوید: تو می گویی گناه کیست که من اینجا هستم؟
چرخ می افتد به کار آسمان... باد تند تر می وزد...
گیج شده ام ... قبل از اینکه حرفی بزنم، باران می گیرد.



مریم، نشانی خانه ی پدربزرگش را به یاد داشته است. آن را به مددکارها می گوید و خانواده اش را از نو پیدا می کند...

سال های تنهایی و خاموشی از این دختر بیست ساله، فیلسوف کوچکی ساخته است. زیر زبانش زمزمه ی مبهمی ست. بی اعتنا می گوید: کی گفته این دنیا بزرگ است؟ من که با یک نصفه آدرس از یک صبح تا ظهر، وسط این شهر شلوغ خانواده ام پیدا کردم. دنیا اصلا بزرگ نیست... او با خشم نجیبش روبه روی ابهت جهان ایستاده است. می گویم: "حالا که خانواده داری، خیال نداری از اینجا بروی پیش آنها؟" می گوید: "دوست دارم گاهی تلفن بزنند. دیدنم ببینند. مهمانم کنند اما مرا با تنهایی ام تنها بگذارند. من به این زندگی خو کرده ام. روزی که آمدم به فتح المبین، حتی نمی توانستم اسمم را بنویسم. اما الان کلاس دوم راهنمایی هستم. گلیم می بافم. دف می زنم. آواز می خوانم. کسانی در زندگی ام پیدا شده اند، از پدر عزیزتر..."

به اسم استاد خمر که می رسد، صدایش یک طوری می شود. نگاهش می رود به سمت مجهولی... چهره اش باز می شود. من هم... هرچند الان هیچ کدام از این عزیزها را نمی بینم اما هر لحظه به یادشان هستم و دعا، تنها کاری ست که در عوض خوبی هایشان از دستم بر می آید.

چطوری برگردم خانه؟ برگردم پیش مادری که ازدواج کرده و چند تا بچه دارد؟ یا نامادری و پدری که دلم را شکسته اند؟

ازدواج را هم دوست ندارم. اگر ازدواج راه خوشبختی بود؛ پس اینهمه طلاق چیست توی دنیا؟ اینهمه بهزیستی... اینهمه بچه های رها شده... دوباره باد می آید... شور می افتد توی موهای مشکی اش... دو تا برگ جوان از درخت بالای سرمان می افتند پایین. لبخند نازکی از رضایت می نشیند به صورتش لبخندی به طعم آفتاب.

می گوید: "وضع من که خیلی خوب است. سالمم. دو تا دوست صمیمی دارم. بچه های اینجا بیشترشان سلامت جسمی هم ندارند."

می پرسم: "توی دنیا چه چیزی را بیشتر دوست داری؟ می گوید: ویولون به خودم می آیم می بینم حسابی گرم گرفته ایم... دوست صمیمی شده ایم. رازهایمان را به هم گفته ایم... آهوی گریزنده ی خجالتی، راحت و بی مرز ایستاده است. حرف زدن با او مثل یک خوابگردی ست... مثل پریدن از زشتی به زیبایی، از بیماری به سلامت، از دود به آسمان. از خشکسالی به باران. مثل نوشیدن واقعی یک لیوان آب.

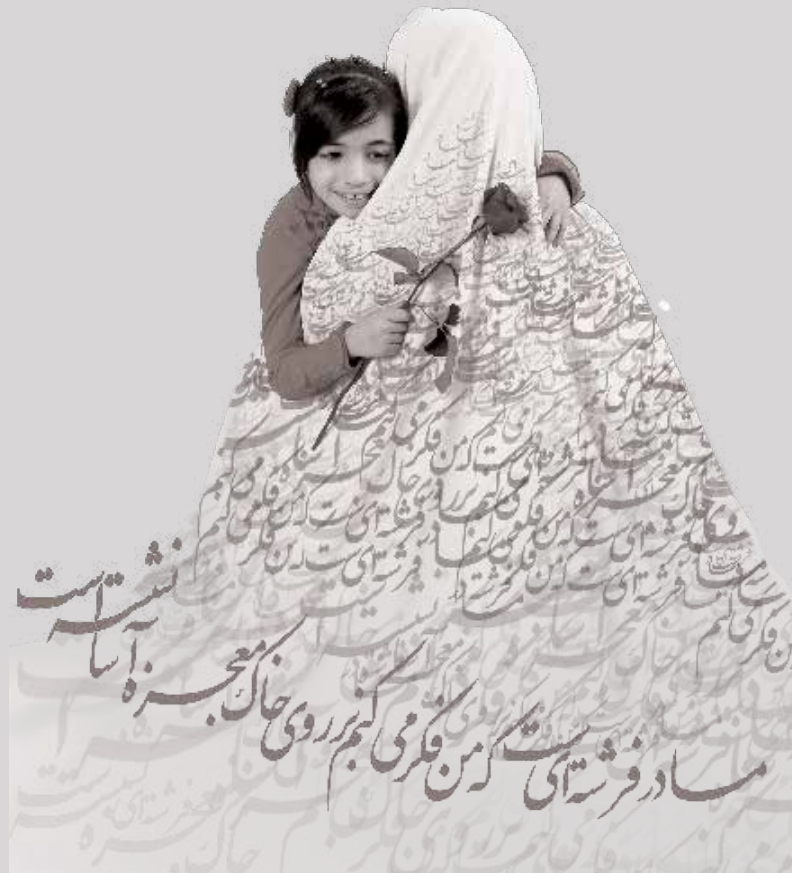
سالها به نام دیگری صدایش کردند در حالی که هم می دانسته اسمش چیست و هم نمی دانسته. دستهایش رشد کردند. برای من دستهایش مهم هستند... دستهایش با او بودند با او بزرگ شدند در لبه خوابی عمیق... دست هایش... که می توانند مهره ها را روی صفحه ی شطرنج حرکت بدهند. کلمات را تایپ کنند. آوایی را بر پوست کشیده ی دف بیافرینند... گره بزنند. بدوزند یا سیبی را نگه دارند...

رسیده ایم به آخر گفت و شنود...

ماه های دشواری بر ما گذشت... چهار خورشید را بدرقه کردیم تا آسمان چهار بانو را که عطر بهشت داشتند
و فرزندان نیکو کردار و خوشنام پروراندند .
سکوت این سطر، درودی بر روان پاک آنهاست.
وهمدردی با عزیزانمان؛

خانم دکتر زهرا حجت
خاندان محترم یوسفی
خانم مهین دخت هاشمیان
اهالی خوب محک

خانواده ی فتح المبین در این اندوه، کنار شانه های سوگوارتان ایستاده اند.





چلچله‌ها خانه پناهگاه کوچک

دلگرفته و خاکستری که می شوم، پاهایم بی اختیار مرا می برند به همان نشانی همیشگی... خیام شمالی. عبدالمطلب. ۵۸.
می رسم. یک در بزرگ مهربان اینجا هست که باز می شود به یک جهان سپید. از تمام اتاق های این ساختمان بزرگ، خاطره دارم. اما
اینطور وقت ها فقط پناه می آورم به همین اتاق رنگی...

اینجا میزبان های کوچکی، همیشه منتظر هستند. می دوند سمت در. عین گوشواره های بادبادک از دوشم می آویزند. آبی آسمانی...
ارغوانی... سرخ... هر کدام به رنگی. با موهای نرم. دمپایی های گل دار. بشقاب ها و قاشق های کوچک. پیراهن های کوچک. و آرزوهای
بزرگ... چرخ می زنم. سبک می شوم... یک دسته چلچله ی بهاری، پر می کشند توی قلب آسمان. سروصدایشان با خنده و هیاهوی
بچه ها می آمیزد ...

خاکستری هایم از همان پنجره ی بزرگ آفتاب گیر می ریزد بیرون. دور می شود.

۳۱ آنها دوازده تا هستند. با این پاهای کوچک، هر کدام راه دشواری را طی کرده اند تا زندگی آنها را اینجا به هم رسانده. حالا آنها هم مثل
تمام بچه ها مادر دارند. دفتر نقاشی دارند. همبازی دارند و می توانند عروسکی را بغل بگیرند و در خاله بازی بشوند مامان.
بخش پناهگاهی با تصمیم هیئت امناء و با ظرفیت نگهداری از پانزده عضو، در سال ۱۳۸۹ ساخته شد تا سقف امنی برای کودکان بین پنج
تا دوازده سال این خانه باشد. سه مادر یار، در سه شیفت از بچه ها به طور تمام وقت نگهداری می کنند.
اسامی کودکان بخش: الهام فکوربان، ساناز فکوربان جو، حدیثه خسروی، یکتا ضرغام، دینا همایونی، نگین نظری امین، ندا فکوربان، مریم
فرخی، زینب همایونی صائب، شبنم نظری، آرزو فرزانه کاری، نیکی همایونی زاهد، زینب رشیدی، زهرا محمد زایی، فاطمه دهنوی .
مادران مهربان بخش، خانم ها: مرضیه کاکایی، شمس سعیدی فر، فرشته حسین پور .

یک نفس زندگے

زنی از خانه بیرون آمد و سه پیرمرد را با چهره های زیبا جلوی در دید .
به آنها گفت: من شما را نمی شناسم ولی فکر می کنم گرسنه باشید،
بفرمائید داخل تا چیزی برای خوردن به شما بدهم .
آنها پرسیدند: آیا شوهرتان خانه است؟
زن گفت: نه، او به دنبال کاری بیرون از خانه رفته .
آنها گفتند: پس ما نمی توانیم وارد شویم منتظر می مانیم.
عصر وقتی شوهر به خانه برگشت، زن ماجرا را برای او تعریف کرد .
شوهرش به او گفت: برو به آنها بگو شوهرم آمده، بفرمائید داخل .
زن بیرون رفت و آنها را به خانه دعوت کرد. آنها گفتند: ما با هم داخل
خانه نمی شویم .

زن با تعجب پرسید: چرا!! یکی از پیرمردها به دیگری اشاره کرد و گفت
: نام او ثروت است. و به پیرمرد دیگر اشاره کرد و گفت: نام او موفقیت
است. و نام من عشق است، حالا انتخاب کنید که کدام یک از ما وارد
خانه شما شویم !

زن پیش شوهرش برگشت و ماجرا را تعریف کرد. شوهر گفت: چه خوب!
ثروت را دعوت کنیم تا خانه مان پر از ثروت شود! ولی همسرش مخالفت
کرد و گفت: چرا موفقیت را دعوت نکنیم؟

فرزند خانه که سخنان آنها را می شنید، پیشنهاد کرد: بگذارید عشق را
دعوت کنیم تا خانه پر از عشق و محبت شود .

مرد و زن هر دو موافقت کردند. زن بیرون رفت و گفت: کدام یک از شما
عشق است؟ او مهمان ماست .

عشق بلند شد و ثروت و موفقیت هم بلند شدند و دنبال او راه افتادند. زن
با تعجب پرسید : شما دیگر چرا می آید؟

پیرمردها با هم گفتند: اگر شما ثروت یا موفقیت را دعوت می کردید، بقیه
نمی آمدند ولی هر جا که عشق است ثروت و موفقیت هم هست.





Fereshteh
CONFECTIONERY

شیرینی
خانگی

فرشته

مشهد / بلوار ملک آباد / نبش قدس ۸

۷۶۲ ۶۴۰۰



Classic

HOME & HOTEL FURNITURE



مبلمان کلاسیک

دفتر مرکزی: مشهد، بلوار ملک آباد، خیابان فرهاد

نیش فرهاد ۸، بلاک ۲۵

تلفن: ۳۱ ۳۱ ۷۶۷ - ۲۶۷ ۲۶ ۷۹

رعنا

طعم خوش هر غذا



شرکت صنایع غذایی عالیگلستان





برفها آب شده بودند و دیگر خبری از سرمای زمستان نبود. فصل یخبندان تمام شده بود و کم کم اهالی دهکده ی " شیوانا" می توانستند از خانه هایشان بیرون بیایند و در مزارع به کشت و زرع پردازند. همه از گرمای خورشید بهاری حظ می کردند و از سبزی و طراوت گیاهان لذت می بردند .

در آن روز "شیوانا" همراه یکی از شاگردان از مزرعه عبور می کرد. پیرمردی را دید که نوه هایش را دور خود جمع کرده و برای آنها در مورد سرمای شدید زمستان و زندانی بودن در خانه و انتظار آفتاب صحبت می کند .

"شیوانا" لختی ایستاد و حرفهای پیرمرد را گوش کرد و سپس او را کنار کشید و گفت: "اکنون که بهار است و این بچه ها در حال لذت بردن از آفتاب ملایم و نسیم دلنواز بهار هستند، بهتر است روایت یخ و سرما را برای آنها نقل نکنی. خاطرات زمستان، خوب یا بد، مال زمستان است. آنها را به بهار نیاور! با این حرف تو، بچه ها نه تنها بهار را دوست نخواهند داشت بلکه از زمستان هم بیشتر خواهند ترسید و در نتیجه زمستان سال بعد، قبل از آمدن یخبندان ، همه ی این بچه ها از وحشت تسلیم سرما خواهند شد .

به جای صحبت از بدبختی های ایام سرما، به این بچه ها یاد بده از این زیبایی و طراوتی که هم اکنون اطرافشان است لذت ببرند. بگذار خاطره ی بهار در خاطر آنها ماندگار شود و برایشان آنقدر شیرین و جذاب بماند که در سردترین زمستان های آینده، امید به بهاری دلنواز، آنها را تسلیم نکند. پیرمرد اعتراض کرد و گفت: "اما زمستان سختی بود !"

شیوانا با لبخند گفت: ولی اکنون بهار است. آن زمستان سخت حق ندارد بهار را از ما بگیرد. تو با کشیدن خاطرات زمستان به بهار، داری بهار را نیز قربانی می کنی! زمستان را در فصل خودش رها کن .

چند لحظه علمے آموزشے

هفت علت شادنبودن



نقش موسیقے در توانبخشے معلولین



کودکان وبازی
معرفے کتاب



چرا شاد نیستیم؟ بررسی هفت علت عمده که باعث اندوه می‌شوند

تهیه کننده: سمیرا نامجو (کارشناس روانشناسی مرکز)

۱- نگرانی

مادر، با چهره ای درهم روی صندلی نشسته و نگران امتحان آخر هفته پسرش است. این امتحان تعیین می‌کند آیا پسرش به یک مدرسه خوب خواهد رفت یا خیر. او همچنین در فکر این است که به محله ای که نزدیک مدرسه پسرش است نقل مکان کنند. او در فکر این است که نکند پسرش با دوستان بدی رابطه برقرار کند و کار سطح پایینی گیرش بیاید. مارک تواین یک بار گفت "من سن زیادی دارم و بسیاری از مشکلات بزرگ را می‌شناسم، اما اکثر آن‌ها هیچ گاه اتفاق نمی‌افتند". وقتی شما نگران هستید، یک تصور غیر واقعی از آینده را در ذهن خود ایجاد می‌کنید؛ و اعتقاد به این تصور، موجب ایجاد احساس منفی در شما می‌شود. به عبارت ساده تر، شما بدون هیچ دلیل قابل قبولی، خودتان را از آینده می‌ترسانید.

راه حل: شاد باشید، نگرانی را رها کنید. نگرانی برای شما هیچ سودی ندارد. اگر برای مشکل شما هیچ راه حلی وجود ندارد، نگرانی هم کمکی نمی‌کند. اگر راه حلی برای مشکل وجود دارد، پس باید با تمام قدرت به سمت آن بروید.

۲- از دست دادن کنترل

مرد میان سالی با ناراحتی بر روی یکی از صندلی‌های مترو نشسته بود. رئیسش او را به خاطر ضرر مالی که پروژه او به شرکت وارد کرده بود، توبیخ کرده و به جایگاه شغلی پایین تری تنزل داده بود. او شغلش را برای پرداخت اجاره خانه نیاز دارد، بنابراین چاره ای جز ماندن در این شغل ندارد. شاد بودن زمانی که شما تصور می‌کنید که همه دنیا علیه شما هستند کار سختی است!! افرادی که همیشه خود را شکست خورده می‌بینند هیچ گاه شاد نخواهند بود. دلیل این امر نیز واضح است. آن‌ها هیچ گاه نخواسته‌اند تا کنترل زندگی خود را به دست بگیرند. آن‌ها معتقدند دلیل ناراحتیشان شخص دیگر یا چیز دیگری است؛ و همچنین فکر می‌کنند که این ناراحتی را شخص دیگری به جز خودشان می‌تواند بر طرف کند. آن‌ها در دنیای (بهتر است بگوییم جهنم) "ای کاش" زندگی می‌کنند.

راه حل: قدرت این را در خود ایجاد کنید که هر اتفاقی در

زندگی‌تان می‌افتد شما مسئول آن هستید. شما همیشه قدرت تصمیم گیری را در زندگی دارید. هیچ گاه این اجازه را به کسی ندهید که برای شما تصمیم بگیرد.

۳- کینه توزی

یک دانش آموز دبیرستانی در اتوبوس ایستاده است. یک دستش به میله و دست دیگرش به موبایلش است. با خشم دندان‌هایش را به هم می‌سایید. دوست او یک ویدئوی خجالت آور از او را در فیس بوک منتشر کرده است. او در فکر انتقام گرفتن از او است.

شما چقدر کینه‌توز هستید؟ با اعضای فامیل؟ با دوستان؟ با افراد دیگر؟ زمانی که شما کینه‌توزی می‌کنید، تنها فردی که تحت تأثیر قرار می‌گیرد خود شما هستید. طرف مقابل شما معمولاً به هیچ وجه در جریان نیست که شما چه نفرتی از او دارید و یا چه بلایی می‌خواهید سر او بیاورید. در این وضعیت شما عصبانی، غمگین و ناراحت هستید، طوری که این ذهنیت منفی کل ذهنیت شما را، منفی می‌کند. در این حال شما واقعاً چه چیزی بدست می‌آورید؟

راه حل: ببخش و فراموش کن. به یاد داشته باشید که اگر این قضیه را فراموش نکنید، شما آن فرد را واقعاً نبخشیده اید. هرچه سریع‌تر این کار را انجام دهید. چون وقتی شما به کسی اجازه داده‌اید تا شما را عصبانی کند، کنترل خود را به دست او داده‌اید (مورد شماره ۲) با این کار شما بسیار شاد تر خواهید بود.



۴- قوانین بی مورد شخصی

زنی ناگهان بر سر زنی دیگری فریاد کشید فقط به این دلیل که زودتر از اتوبوس را ترک کرده بود با این مشاجره مشخص است که هر دو زن با ناراحتی ایستگاه را ترک کردند. یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای اینکه خوشحال نباشید این باور است که همه اطرافیان شما باید بر طبق قوانین شما رفتار کنند. آخرین باری که عصبانی شدید را به خاطر بیاورید. آیا دلیل عصبانیت شما این نبود که کسی یکی از قوانین شما را زیر سؤال برده بود؟ راه حل: به خاطر داشته باشید که قوانین شما فقط مخصوص خود شماست، دیگران مجبور نیستند با آن قوانین زندگی کنند. اینکه در قانون شخصی شما این‌گونه است که اول باید افراد از اتوبوس پیاده شوند و بعد مسافران سوار شوند دلیل بر این نیست که شخص دیگر هم این‌گونه فکر کند. قبول کنید که قوانین و استانداردهای شما ربطی به دیگران ندارد.

۵- مقایسه

مهندس جوانی در ایستگاه مترو ایستاده بود و عمیقاً در فکر فرو رفته بود. از چهره‌اش می‌شد فهمید که از مسئله‌ای ناراحت است. ساعتی قبل دوستان دانشگاهی‌اش را دیده بود. آنها پیشرفته خوبی در زمینه شغلی داشتند و به سرعت در حال پیشرفت بودند. او به زندگی خود فکر می‌کند و از خود می‌پرسد کجای راه را اشتباه رفته است. مقایسه خود با دیگران در صورتی که شما اعتماد به نفس بالایی داشته باشید می‌تواند در شما ایجاد انگیزه قوی بکند، اما متأسفانه بیشتر انسان‌ها این توانایی را ندارند و در نهایت پس از مقایسه دچار ناامیدی و احساس حقارت می‌شوند. دلیل این مشکل هم اینجاست که اکثراً در هنگام مقایسه ما فقط خود را با یکی از ویژگی‌های فرد دیگر مقایسه می‌کنیم و اغلب با بهترین ویژگی آن فرد.

راه حل: از مقایسه خود با دیگران دست بکشید. اگر می‌خواهید با کسی خود را مقایسه کنید، با خودتان مقایسه کنید. آیا امروز از دیروز بهتر بوده‌اید؟ اگر می‌خواهید خود را با دیگران مقایسه کنید، در تمام جنبه‌های زندگی مقایسه کنید و نه فقط در یک ویژگی.

۶- سختگیری

کارآفرینی در گوشه‌ای از اتوبوس نشسته بود و به رشد کسب و کار خود فکر می‌کرد. او تلاش بسیاری انجام داده بود تا همه چیز درست پیش برود اما رشد کسب و کار او کند بود. او از پیشرفت کارش ناامید شده بود.

«زمانی من خوشحالم که ۱۰ میلیارد تومان پول داشته باشم» یا «من زمانی خوشحال می‌شوم که امشب غذای خوشمزه‌ای درست کنم» کدامیک از این دو شانس بیشتری برای خوشحالی دارند؟ من در مورد پولداری و یا بی پولی صحبت نمی‌کنم، من در مورد انتظار شما برای خوشحالی صحبت می‌کنم. شادی و خوشحالی را خود شما ایجاد می‌کنید. بسیاری از ما زندگی را برای خود بیش از حد سخت می‌کنیم.

راه حل: چرا رسیدن به هدف را برای خود سخت می‌کنید؟ تعریف خود را از موفقیت بگویید و کاری کنید که هر روز به قسمتی از آن برسید. زندگی کوتاه است پس وقت خود را بر سر چیزی بگذارید که از آن لذت می‌برید.

تعریف من از موفقیت این است: مادامی که کاری را دوست دارم انجام بدهم موفق هستم.

۷- بدبینی

زن: طلاها را در خانه بگذاریم؟

مرد: نه ممکن است دزد بیاید.

زن: باشه پس همراه خود ببریم مسافرت؟

مرد: نه ممکن است گم شود.

زن: می‌خواهی آن‌ها را در بانک بگذاریم؟

مرد نه ممکن است زلزله بیاید و بانک خراب شود. زن ... و این داستان ادامه دارد.

خیلی ساده است، زمانی که ما عمیقاً در فکر چیزی هستیم و یا بر آن تمرکز می‌کنیم، بیشتر آن را می‌بینیم. اگر بخواهیم یک ماشین ۲۰۶ سفید بخریم، خیلی زود متوجه می‌شویم که اکثر ماشین‌هایی که می‌بینید ۲۰۶ سفید است.

این همان چیزی است که در زمان بدبینی برای شما اتفاق می‌افتد. اگر شما فکر می‌کنید بد شانس هستید، در حال جذب این بد شانس هستید. شاد بودن در حالی که تفکرات شما منفی است بسیار سخت است.

راه حل: نیمه پر لیوان را ببینید. خوش بین باشید. حس شوخ طبعی بسیار به شما در خوش بینی کمک می‌کند. اتفاقات خوبی که برای شما می‌افتد را ثبت کنید؛ و به خود بگویید «عالی است. همیشه اتفاقات خوب برای من می‌افتد.»

بسیار خوب. این ۷ دلیل اصلی بود که موجب می‌شوند شما شاد نباشید. البته همراه با ۷ راه حل کوچک برای آن‌ها.

شادی و خوشحالی اهمیت زیادی دارد.

شادی کیفیت زندگی شما را بالا می‌برد.

این حق شماست که کیفیت زندگی‌تان بالا باشد.

اگر شاد نیستید، کدامیک از دلایل بالا موجب این حالت در شما شده است؟

اگر شاد هستید، چگونه به آن رسیده‌اید؟ برای شادی چه راه‌های دیگری شما پیشنهاد می‌کنید؟

حتماً شما هم راه‌های دیگری می‌دانید. آن‌ها را به ما بگویید.

نقش موسیقی در توانبخش معلولین

تهیه و تنظیم: صدیقه بختیاری شهری (کارشناس ارشد آموزش مرکز)

موسیقی درمانی به صورت رشته ای مستقل در مقاطع لیسانس و فوق لیسانس معرفی شد و فارق التحصیلانی به نام موسیقی درمانگر (موزیک تراپیست) وارد جامعه شد و در بیمارستانها مراکز پزشکی و توانبخشی معلولین مشغول به کار شدند.

روشهای موسیقی درمانی:

تمرین و برنامه ریزی در موسیقی درمانی براساس نیاز درمانجو و درک و ابتکار موسیقی درمانگر تنظیم می شود. در موسیقی درمانی دو روش اساسی وجود دارد، روش فعال و روش غیر فعال در روش غیر فعال، فرد موسیقی دلخواه و انتخابی خود را می شنود و می تواند به دلخواه صدای موسیقی را کنترل نماید. از عمده ترین اهداف استفاده این روش، کاهش درد، اضطراب، تاثیر عملکرد در جهت برانگیختن و تاثیر واکنش های عاطفی و ذهنی است، در حالی که در روش فعال از ریتم و سبک موسیقی به تناسب نیاز بیماران استفاده می شود و از موسیقی در حرکت های بدنی، خواندن، نواختن انواع سازها و به ویژه سازهای بادی باافزایش گنجایش ششها بهره گرفته می شود. مهمترین نتیجه درمانی این روش، کاهش درد همراه با حرکت های موزون، افزایش توانایی های حرکتی، افزایش قدرت و مدت حرکت در نارسایی های عضلانی و افزایش گنجایش تنفسی می باشد. موسیقی درمانی را می توان متناسب با سبک هاو دیدگاه های روان درمانی موجود به کار گرفت از جمله:

الف) موسیقی درمانی بر پایه بداهه نوازی:

این سبک بر مبنای فلسفه ای خاص مبتنی است، چنانکه فنون موسیقایی پاسخ های مراجع را در هر سطحی فرا می خواند، از سطحی ترین لایه های وجودی انسان، اصلی ترین روش درمان از طریق بداهه نوازی و شیوه نوردوف - رایبیز است. این شیوه اصولاً در مطالعات مربوط به تاثیر موسیقی بر کودکان معلول تدوین و ابداع شد و بر مبنای تکنیک برهه نوازی پیانو استوار است و این روش اجتماعی شدن ارتباط و ابراز عواطف و هیجان ها را در افراد محقق می سازد. اصلی ترین ابزار مورد استفاده در این شیوه ابزار های ریتمیک و ساز های ارفی است.

ب) موسیقی درمانی براساس آواگری:



موسیقی:

موسیقی هنری است که از تنظیم اصوات به وجود می آید و رابطه ای زیستی و فیزیولوژیک با مغز انسان دارد. موسیقی نیازی شناختی است، که به وسیله آن دنیایی از زیبایی ها، رمز و رازها صوت ها، هماهنگی ها و وحدت اجزاء و ارضای خیال انگیزی گشوده می شود و ذهن از ورود به تصویر های تازه، الهام و خلق افکار جدید لذت می برد. اما موسیقی بیش از هر چیز نیازی عاطفی و احساسی است. چنانکه سیستم عواطف مغز را به سرعت تحریک می کند و به تحریک احساس و حالت های درونی و حسی منجر می شود.

تاریخ موسیقی درمانی:

موسیقی در شفای بیماران ریشه بسیار قدیمی دارد. در قبایل و تمدن های نخستین حتی از پارینه سنگی در اکثر آیین ها و مراسم، آواگری و حرکت های موزون وجود داشته است به همین صورت استفاده از موسیقی در تمام فرهنگ ها و تمدن های باستانی به گونه ای برای شفا و تربیت و تعلیم افراد به کار رفته است. بطور کلی اگر به تمدن های گوناگون بنگریم، دو گروه تمدن و دو روش را در موسیقی درمانی می بینیم.

گروه اول، تمدن یونان که به طور عمده نگرش پزشکی، علمی و نجومی به موسیقی داشته اند. گروه دوم، تمدن های چین، هند و مصر بودند که با نگرش عرفانی و نجومی به تاثیر موسیقی می اندیشیده اند. ایرانیان هم بیشتر در این میان پیرو یونانیان و نظر آنها بودند اما بعد از اسلام در ایران برداشت های عرفانی ارتباط موسیقی با رمز و راز های کیهانی و نظر های فلسفی شدت یافت.

در قرنهای ۱۷ و ۱۸ تلاش ها و توصیه های زیادی از سوی نویسندگان و فلاسفه برای استفاده از موسیقی در درمان ناراحتی های عصبی و درمان افسردگی یا تغییر رفتار به کار رفت. بعد از جنگ جهانی اول و دوم تحقیقات جامعی در پزشکی و روانپزشکی و موسیقی انجام گرفت استفاده از موسیقی در بیمارستان های روانی رایج شد، در این زمان راسیلیوس (۱۹۱۸) موسیقی را برای بیماری ها و عواطف مختلف طبقه بندی کرد به تدریج موسیقی درمانی به بیمارستان ها و مراکز علمی راه یافت و از دهه ۱۹۵۰

کودکان را هم بر می انگیزد. رویکرد بالینی فوق از طریق آموزش گام به گام و از راه تقریب های متوالی می کوشد تا آموزش های عینی و ملموس را به این کودکان ارائه دهد.

ه) روش دالکروز :

دالکروز مربی آموزش موسیقی به دانشجویان و دانش آموزان در بارسلون اسپانیا بود. او از موسیقی به عنوان هماهنگی حرکت بدن با موسیقی و ریتم جهت تقویت آگاهی فضایی، حساسیت حس لامسه، حس عضلانی و افزایش مهارت های شنوایی و تربیت گوش برای افراد نابینا استفاده نموده است.

نقش موسیقی در توانبخشی کم توانان ذهنی :

بهره گیری از موسیقی در توانبخشی کم توانان ذهنی بسیار موثر می باشد هر چند که این استفاده کمتر شکل هدفمند و دارای ساختار منظمی است ولی مربیانی که با افراد مبتلا به کم توانی ذهنی کار می کنند؛ برای آموزش موسیقی از جنبه های درمانی آن بهتر است از سازهایی استفاده کنند که نواختن آن برای کودکان ساده تر باشد و آنها را جذب نماید. سازهای ارف معمولاً مناسب ترین ساز برای آموزش کودکان استثنایی از جمله کم توانان ذهنی هستند. این سازها با صداهای متنوع و در اندازه های مختلف وجود دارد. البته نوع برنامه ها و فعالیت های موسیقی درمانی به نوع ناراحتی، نقصیه و مشکل کودک بستگی دارد.

فعالیت های موسیقی در موسسه فتح المبین

یکی از مهمترین روش های توانبخشی و آموزش فرزندان ساکن این خانه فعالیت های موسیقایی است. این بچه ها وقتی دارند آواز می خوانند، مملو از شور و توانایی می شوند. ترانه ها می توانند قدرت تخیل و رویاهای آنها را فعال کنند. ریتم و آهنگ از نگرانی هایشان می کاهد؛ نا توانی آنها در برقراری ارتباط با محیط را از بین می برد و رنج دوری از خانه و اهالی آن را برای آنها قابل تحمل تر می نماید.

بچه ها در یک ردیف با لباس های خوشرنگ کنار هم می نشینند. در راه روی غصه های دنیا می بندند. با چشم های پر امید به نقطه ای نگاه می کنند. بر دف هایشان می کوبند. زنگ ها را به صدا در می آورند. توی دست هایشان ساز است؛ روی لب هایشان آواز های شاد. هستند. حق زندگی دارند و با کمک آواها، ترانه ی بودنشان را در گوش مردم شهر، ابدی می کنند.

(با الهام از : کتاب مقدمه ای بر اصول توانبخشی معلولان)



در این شیوه درمانگر جلسه را با آوازی شروع می کند و پس از خواندن چند آواز از مراجعان می خواهد تا درباره مضامین موجود در آوازها به بحث بپردازند، سپس درمانگر با استفاده از کلمات و عبارات بیان شده در بحث از سوی شرکت کنندگان فی البداهه آوازی ساخته و آن را به عنوان نتیجه گیری نهایی جلسه می خواند و آواز انتهایی یک نتیجه گیری مثبت تلقی می گردد.

این شیوه موسیقی درمانی به شکل گروهی میباشد.

ج) روش استفاده از موسیقی و تصویر سازی هدایت شده :

این شیوه در مورد مراجعان که کمتر مشکلات روانشناختی دارند و بیشتر به دنبال تحقق خویشتن و خود آگاهی هستند به کار می رود. در این شیوه مراجع در حالتی آرمیده به یک نوای موسیقی (به ویژه موسیقی کلاسیک) گوش می سپارد و به تدریج با کمک درمانگر یا بدون آن به یک تصویر سازی مثبت ذهنی می پردازد. این شیوه عمدتاً بر اصول روانشناختی انسان گرا مبتنی است.

د) روش بالینی ارف - شولورک :

این شیوه با استفاده از برنامه آموزش موسیقی کارل ارف موسیقی دان بزرگ معاصر تدوین شده است و در آمریکا به ویژه در کار با کودکان عقب مانده ذهنی و کودکان ایتسبیک مورد استفاده قرار دارد. در این شیوه از حرکات بدن، ریتم، آواز، زبان موسیقایی و ابزار آن، به شکل گروهی استفاده می شود. در روش بالینی ارف شولورک به ویژه از تم های تکرار شونده استفاده می شود و ریتم نقطه شروع برای ساخت موسیقی است استفاده از ابزار کوبه ای مثل طبل حتی آشفته ترین

مهمترین عمل تربیتی و پرورشی در همه زمینه‌ها به ویژه زمینه تامین بهداشت روانی کودک، بازی است و به عبارت دیگر بازی، مدرسه کودک است و در همه جنبه‌های رشد کودک تاثیر دارد و از طرفی دیگر جنبه‌های رشد نیز بر دیگر جنبه‌های بهداشتی و روانی موثر است. به این دلیل که رشد زبانی کودکان دیرتر از رشد شناختی آنها انجام می‌شود، راه ارتباطی آنان با محیط پیرامونی خویش، تنها بازی است و یکی از راههایی است که کودک آرزوهایش را از طریق آن فاش می‌کند و به خود شکوفایی می‌رسد. بازی سالم می‌تواند عواطف منفی از قبیل ترس، اضطراب، نفرت و افسردگی را به شدت در کودک کاهش دهد. برخی بازی را به عنوان مؤلفه‌ای از تحول شناختی و عقلانی مورد توجه قرار می‌دهند و آن را فرآیندی برای رهاسازی فرد از استرس‌های مرتبط با رشد می‌دانند.

تفاوت‌های رفتاری در بازی کودکان

یکی از راههایی که می‌تواند تفاوت‌های رفتاری بین زن و مرد را توجیه کند، مشاهده این تفاوت‌ها در سازمان اجتماعی بازی‌هاست که الگوهای تعامل اجتماعی خاص را از طرف هر دو جنس می‌طلبد. در مورد تفاوت بازی‌ها در بین کودکان دبستانی، تحقیقی توسط لاور در سال ۱۹۷۲ صورت گرفت. او شش ویژگی در بازی کودکان را به شرح زیر مشاهده کرد.

- ۱) دخترها بیشتر از پسرها در محیط‌های سر بسته و محیط خانه بازی می‌کنند.
- ۲) پسرها تمایل به بازی در گروه‌های بزرگ را دارند.
- ۳) گروه‌های بازی پسران را افرادی با سنین مختلف تشکیل می‌دهند. به عبارت دیگر دامنه سنی همبازی‌های پسران گسترده و وسیع است.
- ۴) دختران در بازی‌های پسرانه شرکت می‌کنند ولی عکس قضیه کمتر اتفاق می‌افتد.
- ۵) در بازی پسرها رقابت وجود دارد.
- ۶) بازی پسرها از نظر زمانی طولانی‌تر از بازی دختران است.

بازی و کودکان کم توان ذهنی

پیش از مدرسه باید برای کودکان فرصت‌هایی فراهم شود تا از طریق بازی آزاد و استفاده از انواع گوناگون وسایل سازنده، قوه تخیل و بیان عقاید و احساسات را در خود تقویت کنند. از آنجا که کودکان کم توان ذهنی در بیان تخیلات و ارائه خلاقیت‌ها دچار کمبود هستند، برنامه پیش از مدرسه باید طوری طرح ریزی شود که بر این جنبه تاکید بسیار داشته باشد.

کودکان کم توان ذهنی به آزمایش کردن اشیای تازه تمایل کمی دارند. آنها فرصت‌های تازه را نمی‌آزمایند، بلکه نیاز دارند که معلم از طریق افزودن وسایل که در آزمایش کردن و کشف موقعیت‌های تازه کمک



کودکان و بازی

گردآورنده: ناهیدیاور (کارشناس روانشناسی مرکز)

کودک با قرار گرفتن در موقعیت های زندگی از طریق نمایش در اتاق بازی به مهارتهایی مثل حل مسأله و تصمیم گیری ، مهارتهای اجتماعی در سطح بالاتر و اعتماد به نفس بالاتر دست می یابد . از آنجایی که دنیای کودکان با دنیای بزرگسالان متفاوت می باشد .بازی وسیله ای است برای نزدیک شدن به دنیای کودکان و یافتن علت رفتارهای نامناسب آنهاست .

کودکان معمولا نیازها و ناراحتی های خود را به وسیله بازی با عروسکها ، حیوانات و سایر وسایل اتاق بازی نشان می دهند .

روانشناس پس از علت یابی رفتار ها یک برنامه درمانی برای کودک در نظر گرفته و علاوه بر آن راهکار های علمی نیز به خانواده می دهد.

در صورت همکاری خانواده و استفاده از راهکارهای مناسب می توان بهبود رفتارهای کودک و پیشرفت او را مشاهده کرد .

بازی درمانی به دو شیوه اجرا می شود

الف : انفرادی ب : گروهی

روش گروهی بیشتر برای بچه هایی که مشکل ارتباطی و انزوا طلبی دارند ، مفید می باشد . این شیوه سبب افزایش همکاری و پذیرش قواعد و قوانین گروه از سوی بچه ها و رعایت آن می شود .

مشکلاتی که برای درمان آنها از این شیوه استفاده می شود :

کودکان ADHD

بچه ها با مشکل اضطرابی

ترس از ارتفاع ، تاریکی و...

پرخاشگری

لجبازی

اختلالات عاطفی

اتیسم

بازی درمانی یک فن تخصصی است برای درمان برخی از مشکلات دوران اولیه کودکی ، از اصول روانکاری منشا گرفته است . امروزه در اجرای بازی درمانی رویکرد های کوناگونی وجود دارد . که نوع رویکرد مورد استفاده ، وابسته به نظر روانشناس ، متغیر خواهد بود .

می کند، سئوالاتی را مطرح سازد و توصیه هایی را ارائه دهد. این طور به نظر می رسد که کودکان کم توان ذهنی غالبا" از فعالیت های کودک دیگر تقلید می کنند . در واقع اشتیاق معلم است که موجب برانگیختن آنان برای رسیدن به تجربیات تازه می شود. این کودکان گرایشی به اجرای طرح ها تا مرحله اتمام آنها ندارند. بسیاری از فعالیت های آنها کوتاه مدت است، بویژه وقتی که معلم صحنه را ترک می کند. بسیار مهم است که وقتی معلم فعالیتتی را آغاز می کند، هر چند گاه به مدت کوتاهی بیرون برود، و سپس بازگردد، از این راه ضمن آنکه طرح ، کامل می شود؛ استقلال در عمل نیز برای آنان محسوس خواهد شد.

انواع بازی ها

بازی های اکتشافی: این بازی ها سبب چالاکي و افزایش مهارت های حسی و حرکتی و تقویت سیستم عصبی کودک می شود. از جمله این بازی ها می توان به تخته تعادل هماهنگی مغز در استخر توپ، نقاشی با انگشت و کولاژ اشاره کرد.

بازی های عاطفی اجتماعی: کودکان از طریق این نوع بازی ها ، احساسات، ناکامی ها و اضطراب های خود را بیان می کنند. بیان احساسات به روش صحیح و موثر باعث افزایش قدرت سازگاری می شود. به کمک این بازی ها کودک مهارت هایی مانند عزت نفس، اعتماد به نفس، خودآگاهی، استقلال، ارتباط موثر با دیگران، همکاری و مسئولیت پذیری را می آموزد. بازی های خیالی، سینی شن، ایفای نقش، داستان سازی از جمله بازی های عاطفی اجتماعی هستند.

بازی های ذهنی (هوشی): رشد و تکامل ذهن کودک بیش از سایر جنبه ها مورد توجه همگان است؛ زیرا یادگیری، یک فرایند ذهنی است. کودک به کمک بازی های ذهنی از طریق دست کاری اشیاء و تماس با محسوسات حقایق را کشف کرده و از این راه تجربه می آموزد. بازی با مکعب ها، کارت های حافظه، دومینوها، سازه ها، ساختنی ها، مک های مغناطیسی، دیوارک ها و بازی های کلامی از جمله این بازی ها هستند.

بازی درمانی چیست؟

بازی درمانی روشی است که به یاری کودکان می شتابد تا بتوانند مسائل خود را بدست خویش حل کنند و جهان را در مقیاس کوچکتر با دستان خود بسازند و تحت نفوذ خویش در آورند.

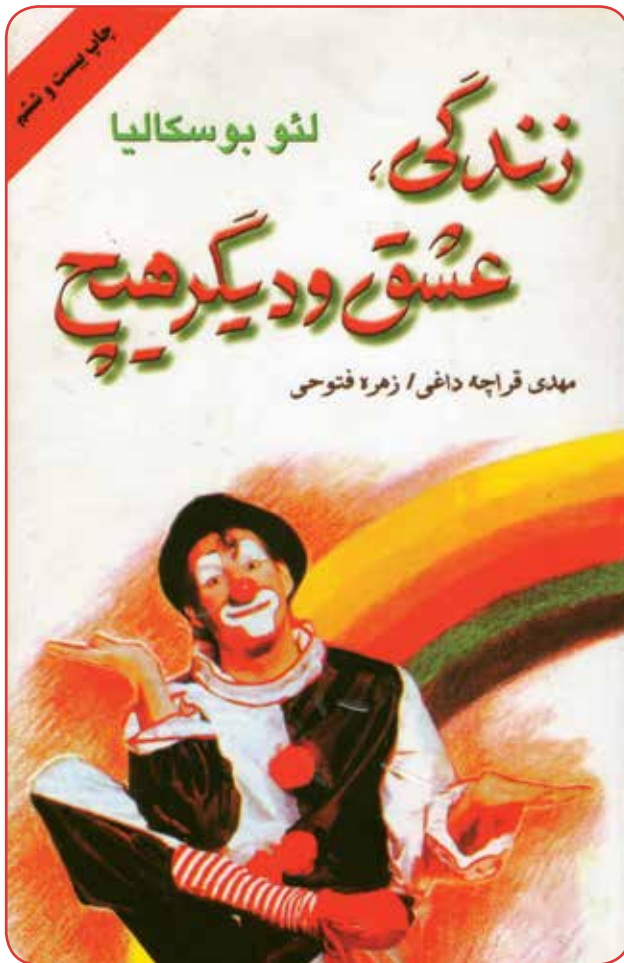
این روش به کودکان کمک می کند تا احساسات منفی و رویدادهای ناراحت کننده ای را که نتوانسته اند با آن ها کنار بیایند ، درک کنند. به جای استفاده از روش های درمانی رایج بزرگسالان مانند گفت و گو و توضیح درباره ی چیزی که سبب ناراحتی آن ها شده است ، از بازی برای برقراری ارتباط به شیوه ی خود بهره می گیرند ، بدون آنکه احساس کنند دارند بازجویی یا تهدید می شوند.

بازی درمانی وسیله ای است برای رها سازی استرس های مربوط به رشد و یادگیری مهارت های تازه ، به همین جهت امروزه مهمترین روش برای درمان اختلالات روانی و عاطفی کودکان محسوب می شود

آموخته اید، می توانید آنچه را فرا میگیرید از دست بدهید و از نو بیاموزید. پس همواره جای شوق و امید هست. به گذشته و تربیت غلط مریبان فکر کردن هیچ مشکلی را حل نمی کند. بکوشید زندگی را از نو بسازید. برای یک بار هم شده از خود سؤال کنید اصل در زندگی چیست؟ ارزش من چیست؟ چنانکه واقعا جویای محبت هستید، بکوشید بهترین شمائی که در وجودتان هست را ارائه دهید و این به منزله ی پرورش نیروهای بالقوه شما به عنوان یک شخص منحصر به فرد است.

سفر زندگی جالب و شگفت انگیز است. هر روز برای خود روز جدیدی ست. هرگلی طراوت خاص خود را دارد و بالاخره هر پدیده ای در نوع خود یکتا و دیدنی است. از جمله هر صبح زندگی شما. پس زندگی را به معنای تسلسل یکنواخت لحظات نبیند...»

همدم شما را به مطالعه ی این کتاب دعوت می کند.



زندگی، عشق و دیگر هیچ

گرچه تفسیر زبان روشن گراست
لیک عشق بی زبان روشن تراست...
مولانا

فلیس لئوناردو بوسکالیا، استاد دانشگاه، سخنران و نویسنده ی آمریکایی ایتالیایی تبار (۱۹۲۴)، در برحه ایی از زندگی تصمیم می گیرد تمام دارایی اش را بفروشد و چند سالی را فارغ از همه چیز فقط سفر کند و به دنبال خودش بگردد.

او در میان چهره های آکادمیک، اولین کسی ست که "عشق" را به عنوان موضوعی جدی، در صدر دغدغه هایش قرار می دهد و یک کلاس آموزشی مدون با همین عنوان برای دانشجویانش برگزار می کند. کتاب حاضر تحت عنوان "زندگی، عشق و دیگر هیچ" یکی از بیست و شش اثر اوست که با نگاهی متفاوت و قلمی روان، بی تکلف و گاهی آمیخته به طنز، طی ده فصل، از عشق سخن گفته و به ارائه ی راهکارهایی عملی برای حل بحران معنویت در زندگی بشر امروز پرداخته است.

مهدی قرچه داغی و زهره فتوحی، در سال ۱۳۷۹ این اثر به یادماندنی را نزد انتشارات دایره، به فارسی برگردانده اند. این ترجمه، تا سال ۱۳۹۰، در قطع خشتی و جلد شومیز به چاپ بیست و ششم رسیده است.

از متن کتاب:

«اما عشق از مقوله دیگری است، عشق تنها وقتی عشق است که بی چشمداشت ارزانی شود. مثلاً نمی توانی اصرار داشته باشی کسی را که دوست می داری حتما عاشق تو باشد، حتی فکرش هم خنده دار است، با این حال به طور ناخودآگاه این راهی است که بیشتر مردم در آن زندگی می کنند. اگر به راستی عاشق باشی، چاره ای نداری جز اینکه به راستی مؤمن باشی، اعتماد کنی، بپذیری و امیدوار باشی که عشق تو را پاسخی هست. اما هرگز اطمینان کامل و تضمینی وجود ندارد.

در هر موقعیتی که هستید و به هر طریقتی که عشق را



این خانه دریک نگاه

فرزندان این مرکز همگی دختری سرپرست یا بد سرپرست اند. این مرکز در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مامور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۳۹۳ مددجو و ۱۴۶ نیروی قراردادی تغییر یافته است.

مجموعه به تدریج از نهال به یک درخت پر شاخه تبدیل می شود. مددجویان ۷ تا ۱۲ ساله ای که مرکز با آمدن شان، افتتاح شده بود؛ حالا در سنین ۴ تا ۶۰ سال هستند و در پنج زیر مجموعه نگهداری می شوند.

ایزوله (عقب ماندگی ذهنی عمیق)

تربیت پذیر (عقب ماندگی ذهنی متوسط)

آموزش پذیر (عقب ماندگی ذهنی خفیف)

خانه پناهگاهی (آموزش پذیر در سنین ۴ تا ۱۲ سال)

خوابگاه دانش آموزی

مددجویان مرکز، به طور همزمان از امکانات و خدمات

مختلفی استفاده می کنند. خدمات توانبخشی از جمله:

فیزیوتراپی، گفتار درمانی و کاردرمانی. فعالیت های مختلف

ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی و

شرکت در کارگاه های هنری از قبیل گلیم بافی، سوزن

دوزی و سرمه دوزی و فراهم کردن فضایی شبیه به خانه

برای دختران این مرکز، هزینه های سنگینی در بر دارد.

برای هر مددجو، ماهانه بیش از ۵,۰۰۰,۰۰۰ ریال هزینه

می شود که یارانه ی دریافتی از سازمان بهزیستی هم، تنها

پاسخگوی حدودا یک سوم این هزینه هاست و الباقی را

کمک های مردمی تامین می کند.

کمک های مردمی که اهل خیرند و خطی روشن از زیر

کفش هایشان روی پیاده رو باقی ست ...جایی روی

خوشبختی زمین.

بعضی از تکه های زمین خدا خوشبخت ترند چون می شود نردبان

هایی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت ...

زمین خدا وسیع است. زمین خدا هوشیار است ...

وقتی آدم های زیادی، همزمان از یک نقطه ی زمین، آرزو هایشان را

راهی آسمان کنند؛ خلوص آن نقطه، بیشتر می شود ... خدا مهربان تر

به آنها نگاه می کند ... گوشه ای از شهر مشهد، تکه زمینی هست، پر از

آرزو ... از ذهن هایی سپید و بی فریب ...

سال ۱۳۵۶ بود که تکه ای از زمین خدا، به اندازه ۱۰۰۰۰ متر مربع،

سهام دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند؛ آموزش ببینند؛

خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزو هایشان نزدیک شوند.

این موسسه که فتح المبین نام گرفته است، ابتدا با پذیرش ۶۰ دختر و

تحت پوشش سازمان بهزیستی، آغاز به کار کرد.

در سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه، به شیوه ی هیئت امنایی تغییر

یافت که اتفاق مبارکی بود. هیئت امنا، همگی از خیرین و نیک اندیشان

اند و با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران فتح المبین

، گام بر می دارند. اقدامات موثری مثل تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش

های مختلف مجموعه، راه اندازی سیستم های هوا ساز، لاندی و تهویه

و همچنین تکمیل و بهره برداری از ساختمان شهید شاهی، در کار نامه

ی این نیکو کاران می درخشد.

در سال ۱۳۸۴ موسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل شد و

تحت عنوان " خیریه ی توانمند سازی و حمایت از معلولین " به هیئت

امنا واگذار گردید. هیئت مدیره ی موسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو

علی البدل دارد. نام این بزرگواران به این شرح است:

آقای اکبر صابری فر، رئیس هیئت مدیره

مهندس حمید طیبی، نائب رئیس. خانم دکتر زهرا حجت، مدیر عامل

موسسه و آقایان مهندس محمد چوپانکاره، علی اکبر علیزاده، احمد

شاهی و مهندس مرتضی ادیبی نیز دیگر اعضای هیئت مدیره هستند.

At the foundation, this institute had 186 clients and 93 official staffs which now turn to 398 clients and 150 official staffs. (It should be mentioned that all the clients are girls). The clients of this center are divided into four subsets in the age of 4 to 60:

- 1-Isolated (Deep mentally retarded)
- 2-Educable (Moderate mentally retarded)
- 3-Trainable (Mild mentally retarded)
- 4-Trainable in the age of 4 to 12
- 5-Student dormitory (for students of elementary school, guidance school, and high school)

In order to achieve maximum physical and mental ability, these clients have been provided with different rehabilitation services such as physiotherapy, speech therapy, occupational therapy and participating in art workshops such as, Kilim-weaving, needle-lace, and purl works.

Such activities and workshops are very expensive and costly. They cost 5.000.000 Rials for each client monthly. Subsidies from Social Welfare Organization aren't enough for these costs. So the rest is provided by public assistance.



A Status Report of Fatholmobin Rehabilitation Charity

'Fatholmobin Rehabilitation Charity' was established by order of the then- governor in 1977, with the land-area of 10,000 square meters. In the beginning, the institute began its work with 60 mentally retarded girls. In 2001, the type of its administration changed into board directory. The members of this board were all benevolent and charitable. They did so many significant actions such as commissioning of air conditioning and ventilation systems and laundry equipment and they also exploited "Shahid Shaahid building" in four floors with the land area of 4000 square meters. In 2005, The Fatholmobin Rehabilitation Charity became independent from the Social Welfare Organization and was donated to the board under the name of "A charity supporting people with disabilities". The board of the directors consists of seven main members and two vice ones:

47

- 1-Akbar Saberi(Head of the board)
- 2-Hamid Tayyebi(Vice president)
- 3-Zahra hojjat (Executive manager)
- 4-Mohammad Chupankare(Board of Directors)
- 5-Aliakbar Alizade(Board of Directors)
- 6-Ahmad Shaahid (Board of Directors)
- 7-Morteza Adibi(Board of Directors)



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 ...