



به نام خدا

بهاران می‌رسد، بارش ترانه
دلش دریای لطف بی‌کرانه
تو هم آماده باش ای دل، که امسال
به هر دل می‌دهد یک گل؛ سرانه!



آنچه در این شماره میخوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
شماره‌تیت: ۷۲۳۱۹ | شماره‌سی و پنجمین | بهار ۱۳۹۹

- صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)
- مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی‌نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین
- هیئت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی
- همکاران این شماره: دکتر صحافیان، فرزانه فریدونی، امیر روحپور
مجتبی جهانپور
- گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف
اکرم حدادی اول
- مترجم: فرزانه فریدونی
- گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده
تصویرگر: نگین حسین‌زاده
- عکس: فرشته کاملان، محمد غفاری، سمیرا غفاریان‌قالبیاف، اکرم ابراهیمی
سعید احمدی، معین نجیب‌اکبریور، اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی
- لینتوگرافی: با تشکر از دیجیتال گویا اسکندر (مشارکتی)
چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)
- بسته بندی و آماده‌سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده
عکس از: اکرم ابراهیمی

- ۳ سخن‌مدیر مسوول
- ۴ یادداشت سردبیر
- ۵ گفتگوی ویژه
- ۸ معرفی بخش
- ۱۰ یادداشت روز
- ۱۲ یادداشت
- ۱۴ گزارش
- ۱۶ یک نفس زندگی / درس کوچک و حقیقت بزرگ
- ۱۷ خبرهای خوب این خانه
- ۲۲ می‌آید بهار
- ۲۳ گزارش
- ۲۴ گفتگو
- ۲۸ داستان کوتاه
- ۳۰ گزارش
- ۳۳ خبر ویژه
- ۴۲ همدردی
- ۵۲ چند لحظه علمی و آموزشی
- ۵۰ معرفی کتاب
- ۵۱ یادداشت
- ۵۲ معرفی فیلم
- ۵۴ جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۰
- ۵۶ معرفی کوتاه مؤسسه

بهار نو، قرار نو، روزگار نو...

• دکتر زهرا حجت

سلام به شما خوبان خیراندیش. سلام به آنان که اهل قول و قرار و اراده‌ی کار اند. در آخرین شماره از فصلنامه‌ی همدم در سال ۹۸ و در آستانه‌ی نوروز مهربان و گل‌باران ضمن عرض تبریک و شادباشی صمیمانه و گرم، فکر کردم از شما خوانندگان و یاوران هماره‌ی همدم، بخواهم که در ابتدای سال نو، بیاییم با هم قرار و مداری بگذاریم: بهار نو، قرار نو، روزگار نو...

ما اهالی همدم، نوع قرار گذاشتنمان فرق می‌کند. این فرق را کسی نگذاشته، اما در خانه‌ای که چهارصد فرشته‌ی پاک و منتظر زندگی می‌کنند، تفاوت‌ها هم طبیعی است. این فرق و تفاوت‌ها را نوع نیازهایشان ایجاد می‌کند. و من هم بر اساس همین نیازها، قرار و مدار شما و همدم را اینگونه پیشنهاد می‌کنم: در سال نو، بیاییم چند انتظار تازه‌ی اهالی همدم را بشناسیم و پاس بداریم:

۱- دختران همدم، مثل همیشه منتظر نگاه نواز شگر شمايند. شايسته است که در سال جدید، در برنامه‌ی زندگی شما، دست کم یک برنامه‌ی دیدار با اهالی این خانه قرار بگیرد. به عبارتی، این نیاز باید به یک رابطه‌ی متقابل تبدیل شود و در سبب خرید کالاهاى فرهنگى انسانى و عاطفى ما، قرار بگیرد.

۲- همدم، خانه‌ای است که چراغش با نیروی نیکوکاری روشن است و در این هیچ تعارفی نیست. چنانچه دست همدم از دامان خیرین کوتاه شود و چنانچه شما، روی مهرتان را از این خانه بر گردانید چراغ این خانه خاموش و زندگی چهارصد فرشته‌ی آن فراموش می‌شود. بیاییم در سال نو ضرورت ادامه‌ی حیات این خانه را بیشتر درک و حمایتان را از ساکنان بی‌پناهش، بیشتر کنیم.

۳- شما نیک می‌دانید که منابع درآمدی همدم اندک و مهمترین منابع مالی ما، یارانه‌ی بهزیستی و کمک‌های نقدی و غیرنقدی اهل خیر است. می‌توانیم روی اهدا و امانت‌دهی دست‌ساخته‌های هنری دخترانمان حساب کنیم که البته درآمدش ناچیز است. اما، همدم به لطف خیرین بزرگوار، یک سالن نگارخانه‌ی زیبا و یک تالار اجتماعات باشکوه دارد که برای برگزاری مراسم مختلف، می‌تواند به نهادهای مختلف دولتی و غیردولتی اجازه داده شود. قرار و انتظار ما این است که یاوران واقعی همدم؛ همشهریان و هموطنان عزیزمان، اجازه و استفاده از این سالن‌ها را در اولویت خود قرار دهند.

۴- سالن‌های همدم، با امکانات پذیرایی عالی، فرصت بسیار مناسبی فراهم آورده‌اند که شما و همدم، بتوانید وارد تعاملی «دوسر سود» شوید. در عین حال، باید بدانید که مدیریت این موسسه، تنها وقتی می‌تواند سالن‌های همدم را به دیگران اجازه دهد که: مراجعین محترم، قبلاً مجوزهای لازم را از ادارات نظارت بر اماکن عمومی و ارشاد اسلامی، اخذ کرده باشند. خواهشمان این است که اهمیت این موضوع را درک و برای امکان تداوم حیات فرهنگی و اجتماعی در همدم، ملاحظه مسایل حراستی و حفاظتی موسسه را بفرمایید. امیدواریم سال ۱۳۹۹، برای همه‌ی مردم ایران و اهالی خیریه‌ی همدم، سالی سرشار از خیر و نکویی و شادی باشد.

سه‌م همدم، از بهار...

• علیرضا سپاهی لایین

فالی تغییر نمی‌کند، مگر اینکه انسان‌ها خود بخواهند.
 ۲- دانستن این که: حال ما هرگز خوب نمی‌شود، مگر اینکه حال دیگران هم خوب شود. ما تنها نیستیم و خوشبختی تنهایی و تک‌نفره معنی ندارد.
 ۳- پذیرفتن این که: خدا و طبیعت، به هیچ مخلوقی لطف ویژه ندارند و با هیچ انسان و اجتماعی سر مخالفت و قهر و لجابت مادرزادی ندارند. قانون جذب می‌گوید که: هر طور بیاندیشی و به هر چیز که فکر کنی، همان سراغت خواهد آمد و همان قسمت خواهد شد.
 ۴- دیدن این که: در این اجتماع، برخی افراد، صرفاً به دلیل تنگنای معیشت و فقدان امکانات و نقص‌های طبیعی، از موقعیت لازم برای بهتر شدن حال و فالشان محرومند و می‌باید بی‌درنگ و بی‌تردید، برای تغییر شرایط و تحول احوال، دستشان را بگیریم. یاران همدمی و خوانندگان گرامی!

قبول کنیم که جامعه‌ی ما نیازمند تحولات اساسی است. نگاه ما به خودمان، به جامعه، به جهان، به آینده، به مشکلات، به امیدهای پیش رو و به هر چیزی که ما را مایوس و محبوس کرده است، باید تغییر کند. نگاه ما باید نسبت به معلولیت و معلولین هم تغییر کند. معلولین شرکای مادر مالکیت این زندگی‌اند. آنها کماکان شریک ما هستند، فقط بخت و اقبال یارشان نبوده که تنی سالم داشته باشند و حقشان را از ما مطالبه کنند. ولی ما که باشعوریم، باید از نگاه خاموششان بفهمیم و سهمشان را از زندگی نادیده نگیریم.

یک سال دیگر هم گذشت؛ به همین سادگی و سرعت! این یادداشت را، در حالی دارم برای شما خوانندگان فصلنامه و یاران همیشگی موسسه‌ی همدم می‌نویسم که در روزهای آخر سال قرار داریم. سال به‌زودی نو می‌شود و چنان که معروف است و متوقعیم، حال و فال نیز، نو خواهد شد. اما این حال و فال چگونه نو می‌شود؟

حال و فال، از قبیل و قماش سال نیستند که به حکم پایان زمستان تقویم و سالنامه را ورق بزنند و فصل تازه‌ای فراروی ما باز کنند... پس مکانیسم نوشدن و بهتر شدن حال و فال ما چیست و چطور می‌توانیم دعای همیشگی تحویل سال را برای خودمان مستجاب و محقق کنیم؟ آیا کار، با دعای صرف درست می‌شود؟ یا نه، علاوه بر دعا، عوامل و الزاماتی می‌طلبد؟

به گمان من، استجاب دعا، اگر با اراده‌ی محقق کردن دعا توأم نباشد، هر دعا، صرفاً یک آرزوی خام است. دعای بی‌تلاش، یک آرزوی خام است که تنها به خمودگی و فاصله افتادن بین خلق و خالق منتهی می‌شود. دعایی که بخواهد به بهتر شدن حال و فال ما منجر شود، باید: ضمانت اجرایی داشته باشد. برای اهالی همدم، داشتن ضمانت اجرایی یعنی داشتن این شروط:
 ۱- برداشتن گامهای عملی در جهت بهبود بخشیدن به شرایط زندگی. به فرموده‌ی خداوند: هیچ حال و



(گفت‌وگو با مهندس ناصر صادقی؛ دبیر کمیسیون «مسئولیت اجتماعی» در اتاق بازرگانی خراسان رضوی)

حاصل نگاه اجتماعی به معلولیت قبول مسئولیت است!

اتاق بازرگانی خراسان رضوی، از جمله جاهایی است که موسسه‌ی همدم، در موقعیت‌ها و مناسبت‌های گوناگون، از توجهات مدیریتش بهره‌مند می‌شود. مهندس حمیدی از مدیران با سابقه و از خیرین بزرگوار این مجموعه است، که در کنار همکاران خود همواره به چشم عنایت در همدم و فرزنداناش نگر بسته است و ما بر خود فرض دیدیم در این شماره‌ی ویژه، با انجام گفت‌وگویی، پیرامون مسوولیت‌های اجتماعی اتاق بازرگانی پیام مهر و رهنمودهای کارسازشان را بشنویم. بزرگواری این وجود و فروتنی ایشان، ما را پای صحبت جناب مهندس ناصر صادقی (دبیر کمیسیون مسئولیت اجتماعی اتاق بازرگانی) نشانده است:

آنچه می‌خوانید گفت‌وگوی ماست با مهندس صادقی و در محضر جناب آقای مهندس حمیدی:

تعریف شما از مسئولیت اجتماعی چیست؟

مسئولیت یک مفهوم، و مسئولیت اجتماعی پیوند دادن این مفهوم با اجتماع است. تعریفم از مسئولیت اجتماعی داشتن این احساس است که شخص فراتر از آنچه به خودش مربوط می‌شود، نسبت به وضعیت حال و آینده‌ی خارج از وجودش، یعنی نسبت به دیگر هموعان و محیطی که در آن زندگی و کار می‌کند، دغدغه داشته باشد.

نقش و رسالت اتاق بازرگانی، در تشریح و توسعه‌ی مفهوم مسئولیت اجتماعی چیست؟

موضوع فعالیت اتاق بازرگانی شامل مواردی می‌شود که در قانون تأسیس اتاق آمده است از جمله کمک به فراهم آوردن موجبات رشد و توسعه اقتصاد



فعل نگاه داشته شده اند، نیز ظرفیتهای مادی هستند که در صورت وجود علاقه و انگیزه و همت برای ایفای مسئولیتهای اجتماعی، می توانند توسط فعالان اقتصادی دلسوز بکار گرفته شوند.

مسئول اجتماعی دایمی کیست و چگونه می توان اهمیت تداوم این مسئولیت را به ارباب صنایع یادآور شد؟

مسئول اجتماعی دایمی شخص یا شخصیت هایی هستند که با علم به وضعیت موجود و درک نیازهای آینده، برای تأمین رفاه و سعادت جامعه می کوشند و در جهت زمینه سازی برای تحقق توسعه پایدار در کشور، ارزشهای معنوی و اخلاقی را پاس می دارند. اهمیت تداوم مسئولیت های اجتماعی را نه تنها به ارباب صنایع که به تمام اقشار مردم و صاحبان کسب و کار، فقط با آموزش و اطلاع رسانی مستمر می توان یادآور شد.

شما در محل کارتان جهت توسعه و تحقق مسئولیت اجتماعی چه کار و برنامه هایی داشته اید؟

از آنجا که رعایت قانون و پاسداری از اخلاق حسنه و ترویج راستی و درستی را از اصول اولیه برای پایبندی به وظیفه شهروندی و تحقق مسئولیت اجتماعی می دانم، عمل کردن به این مفاهیم و ترویج پیوسته آن مهمترین برنامه ای است که نه تنها در محل کار، که در تمام صحنه های زندگی جمعی و فردی رعایت کرده ام.

کشور، تبادل افکار و بیان آراء و عقاید مدیران صنعتی، معدنی، کشاورزی و بازرگانی که با توجه به شرایط امروز کشور، اصلی ترین رسالت اتاق کمک به دولت برای اداره بهتر امور کشور در همه ی زمینه هاست. نقش اتاق نیز تقویت ارتباط بین فعالان اقتصادی از یک طرف با نظام اجرائی دولت و قوه مقننه و از طرف دیگر آشنا کردن جامعه با نوع فعالیت های اقتصادی و شناساندن الزامات رشد و رونق اقتصادی به عموم مردم است.

لطفاً انواع مسئولیت های اجتماعی را برای ما تعریف و تبیین بفرمایید؟

از ده ها سال پیش، با توجه به دیدگاه های فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و حتی سیاسی در کشورهای مختلف، تعاریف مختلفی در مورد انواع مسئولیت اجتماعی ارائه شده است، اما آنچه به نظر می رسد می توان بطور خیلی خلاصه بیان کرد که شامل همه حوزه ها باشد، دو نوع اصلی مسئولیت اشخاص (اعم از حقوقی و حقیقی) نسبت به انسان و محیط زیست است. مسئولیت اجتماعی نسبت به انسان شامل روابط اخلاقی، آموزشی و تربیتی، نیکوکاری، بهداشت و سلامت، روابط کار، مرادوات عادلانه و منصفانه و مسائلی از این قبیل می شود و مسئولیت اجتماعی نسبت به محیط زیست شامل محافظت از پایداری و سلامت محیط زیست انسان و حیوان و گیاه در طبیعت و حتی آب و خاک می شود. بدیهی است مسئولیت، مفهومی انسانی است که برعهده آدمیان قرار دارد و از آنجا که نوع بشر در طول تاریخ با دست کاری و اعمال تغییرات فاحش در طبیعت به نفع خودش سبب ایجاد خسارت هایی به زیان سایر موجودات زنده شده است، برای جبران یا کاهش آن باید کاری کند و این اصلاح و محافظت از طبیعت بدون داشتن مسئولیت میسر نمی شود.

زمینه ها و ظرفیت های موجود برای ایفای مسئولیت های اجتماعی از سوی فعالان اقتصادی و صنعتی کدامند؟

فعالان اقتصادی می توانند مسئولیتهای اجتماعی را در زمینه های زیر بر عهده گیرند و ایفا نمایند. محیط زیست و طبیعت

توسعه بهداشت و سلامت عمومی

نیک اندیشی و نیکوکاری و کمک به ضعیفان

ترویج علم و پشتیبانی از استعدادهای خلاق و نوآور

زمینه سازی برای کاهش بیکاری و ایجاد اشتغال برای جویندگان کار گسترش حضور و مشارکت بانوان و جوانان در صحنه های کار و مدیریت امور اجتماعی و آشنا کردن شهروندان با قوانین و تشویق همگان به

رعایت قانون

پاسداری از فرهنگ، زبان و ادبیات فارسی و ترویج اخلاقیات و کمک به

گسترش نشاط اجتماعی

قوانین برنامه، اسناد توسعه، نیازهای فراوان جامعه به کار، نیاز به تولید ارزش و وجود جوانان تحصیل کرده ظرفیت های بزرگ معنوی هستند و سرمایه گذاری های فراوان انجام شده در گوشه و کنار که یا تعطیل مانده و یا با ظرفیت های غیراقتصادی ولی به زور

سرپرستی و همچنین داشتن درک کامل از چگونگی برقراری ارتباط سالم و اثرگذار بین نیکوکاران، مسئولان اجتماعی، خانواده ها و اقشار گوناگون جامعه با مفاهیم متعالی نیکوکاری و توانبخشی، توانسته نه تنها برای خودش که برای همه ی کسانی که با آن مؤسسه در پیوند هستند افتخار بیافریند. بنابراین خیریه همد در ذهن و خاطر اینجانب همیشه یک مدل موفق و الگوی نمونه از انجام درست کار خیر است.

آیا خاطرات خوشی از اقدامات و دل بستگی های خود در خصوص توجه به مسئولیت اجتماعی دارید؟ لطفاً یک نمونه اش را بفرمایید.

به صورت طبیعی، همه ی ما که بر اساس فرهنگ ملی مان با آموزه های اخلاقی آشنا و تحت تربیت خانواده و نظام آموزشی اخلاقمدار تربیت شده ایم، و علاوه بر آن مصیبت ها و آلام هموطنانمان را از نزدیک دیده، حس کرده و برای کاهش آن تلاش کرده ایم، آنجا که توانسته ایم لبخندی بر لب یا احساس رضایتی را در خاطر و یا اندک شادی در دل نیازمندان ایجاد کنیم، قطعاً به مراتب از درستی اقدامی که انجام داده ایم احساس شادی و رضایت کرده ایم و تردیدی نیست هر کس در طول عمر خودش به فراخور توانایی ها و آنچه برایش پیش آمده، خاطرات خوب و خوشحال کننده ای در این زمینه در ذهنش حک شده که معمولاً ارزش معنوی آن مانع از بیان مستقیم و دادن شرح جزئیات می شود. شاید دلیلش آن است که انسان دوست دارد کمکی را که به دیگر هموعاش انجام می دهد چه در جهت امنیت خاطر او و چه برای رضای خدا و چه انجام وظیفه اخلاقی، پوشیده بماند. به همین دلیل از بیان نمونه در این زمینه معذورم.

توصیه ی شما به ارباب صنایع و تجارت در خصوص شناخت و قبول مسئولیت اجتماعی چیست؟

خوشبختانه اکثر فعالان اقتصادی از قدیم و بطور سنتی به اشکال گوناگون در قبال جامعه ای که در آن کار و زندگی می کرده اند احساس مسئولیت داشته اند. این مسئولیت گاه به صورت کمک یا اعانه به ضعفا، گاه در شکل مشارکت در ایجاد زیرساختهای مورد نیاز عموم و برخی اوقات در قالب مراسم گلریزان، ساخت معابر و درختکاری، احداث آب انبار و وقف و مواردی از این قبیل بوده است. امروزه که زندگی شهری و حتی روستایی پیچیدگی های خاصی پیدا کرده و جمعیت افزون شده است، نوع کمک ها و شکل و اندازه پذیرفتن مسئولیتهای اجتماعی هم تغییر کرده و گسترده تر شده است. نیاز جامعه به ثبات اقتصادی می کند همه ی فعالان اقتصادی نه به خاطر الزام قانون، که برای تأمین امنیت همه جانبه جامعه، مطالعات و شناخت خودشان در زمینه مسئولیتهای اجتماعی را افزایش دهند. توصیه اینجانب به تمام صاحبان کار و ثروت و شغل آن است که به هر شکل که برایشان میسر است از تخصیص وقت، دانش، تجربه سرمایه، آموزش و یا هر کمک دیگری که خودشان بهتر می دانند برای بهبود بخشیدن به اوضاع اجتماعی دریغ نکنند.

شناخت مسئولیت های اجتماعی چگونه می تواند به افزایش نشاط عمومی کمک کند؟

اصولاً شناخت در حوزه دانش قرار دارد و بدیهی است هر چه انسان به دانش خودش بیفزاید، با درک بیشتر از مفاهیم و پدیده ها، احساس بهتری پیدا می کند. شناخت بیشتر مسئولیتهای اجتماعی نیز از آنجا که با خیر عمومی و منفعت همگانی سروکار دارد و انسان را نسبت به هموعان و موجودات روی کره زمین به ایفای وظایف اخلاقی وامی دارد، بصورت طبیعی سبب شادی و نشاط و سرزندگی می شود زیرا انسان موجودی جمع گرا است و شادی و آسایش خودش را در امنیت و آرامش دیگران می بیند. وقتی مسئولیت اجتماعی به موقع و به درستی و بدون تبعیض ایفا شود، نشاط عمومی نیز افزایش می یابد.

شمار رابطه ی مسئولیت اجتماعی، کار آفرینی و خیراندیشی را چگونه می بینید؟

این مفاهیم جدا از یکدیگر نیستند. کسی که مسئولیت اجتماعی را احساس کند به خودی خود بسوی انجام کارهای نیک و آفرینش آنچه مورد نیاز عموم است کشیده می شود و برعکس، کسانی که در امور نیکوکاری و نیک اندیشی فعالیت می کنند، چه بدانند یا ندانند، در حال ایفای مسئولیت اجتماعی خویش هستند. البته مریبان جامعه و سرمایه های اجتماعی که اکثریت مردم به آنان اتکاء دارند، وظیفه سنگینی در تشویق عمومی به شناخت و رعایت مسئولیت های اجتماعی را برعهده دارند.

* نگاه یک مسئول اجتماعی، به مفاهیمی چون معلولیت و نیازهای جامعه ی معلولین چگونه است؟

در جوامع امروز معلولیت چه بصورت طبیعی و مادرزادی و یا در اثر عوامل مختلف، بخشی از واقعیت زندگی است. ندیدن مشکلات و پشت کردن به نیازهای گوناگون جامعه معلولین، نوعی فریب خود یا فاصله گرفتن از انسانیت و تعهد اخلاقی است. اختصاص دادن بخشی از منابع یا امکانات شخصی و گروهی از قبیل وقت، سرمایه، دانش، آموزش و ارتباطات برای کمک به رفاه و آسایش و ادامه زندگی سالم و کاستن از مشکلات روحی و جسمی جامعه معلولین و همچنین همراهی و همدلی با کسانی که خودشان را وقف معلولین کرده اند، یکی از مسئولیت های مهم اجتماعی مردم و همه ی شهروندان است. بنابراین نگاه یک مسئول اجتماعی به معلولیت، داشتن مسئولیت و احساس وظیفه و لزوم برنامه ریزی برای برعهده گرفتن سهمی در این زمینه برای ادای دین به دیگر هموعان است.

* خیریه ی همد و ۴۰۰ دختر تحت سرپرستی این مؤسسه، در اندیشه ی مسئولانه و جامعه نگرانه ی شما چه جایگاهی دارند؟

مؤسسه توانبخشی معلولین همد، یک نهاد نیکوکاری دارای استاندارد مدیریتی و حرفه ای بالاست که به دلیل کسب تجربه های گرانبها و رعایت اصول اساسی نیکوکاری و توجه علمی به نیازهای دختران تحت

ما، نمایش بازی نمی‌کنیم، زندگی می‌کنیم...

از هم‌صحبتی با جواد غفوری منش؛ کارگردان تئاتر خراسان و مربی نمایش فرزندان همدم
*محمد رحیمی



اشاره:

گروه تئاتر همدم، بعد از منتخب شدن در جشنواره‌ی تئاتر استانی و گرفتن مجوز حضور در جشنواره‌ی منطقه‌ای خلیج فارس و کویر در این رویداد معتبر هنری کشورمان نیز توانست خوش بدرخشد و ضمن برگزیده شدن در بخش‌های بازیگری، کارگردانی و نویسندگی آن خبر خوبی برای اهالی این خانه به ارمغان آورد که می‌توان گفت در تاریخ موسسات خیریه‌ای چون همدم تازه و ناب و یک رکورد محسوب می‌شود. داوران جشنواره‌ی منطقه‌ای خلیج فارس و کویر بعد از رضایت‌شان از اجرای خوب و هنرمندانه‌ی دختران همدم گروه‌شان را به عنوان گروه برتر جشنواره، راهی جشنواره‌ی معتبر تئاتر فجر کردند و از آنها خواستند در مدت یکسال به استان‌های مختلف کشورمان سفر کنند و اجراهای دوره‌ای داشته باشند. برای آشنایی بیشتر با چند و چون همه‌ی این موفقیت‌ها که ما صرفاً به دوتای آنها اشاره کرده‌ایم، لحظاتی کوتاه با جواد غفوری منش کارگردان این گروه و مربی با اخلاق موسسه‌ی همدم به گفتگو نشستیم و می‌خواهیم بدانیم تئاتر در کدام قسمت قصه‌ی توانبخشی موسسه‌ای خیریه‌ی همدم جا دارد و آیا هدف آنها به همین موفقیت‌های جشنواره‌ای ختم شده یا نه؟

آقای غفوری منش ابتدا کمی از پیشینه‌ی هنری خودتان بگوئید تا بعد به تئاتر در همدم برسیم.

ابتدا اجازه بدهید بنده هم به نوبه‌ی خودم به همه‌ی خیرین، خادمین و مربیان زحمتکش و مهربان همدم خسته نباشید و خداقوت بگویم و از شما و همکاران روابط عمومی و بخش فصلنامه‌ی همدم هم تشکر کنم که فرصتی در اختیار کارگاه تئاتر موسسه قرار دادید. ما حرفه‌ای زیادی در رابطه با تئاتر و تئاتر درمانی در همدم داریم که





توانبخشی و تغییر حال بچه‌های موسسه است. خادمین موسسه تمام تلاششان این است که روحیه‌ی خوب فرزندان این خانه، مداومت داشته باشد. ما از سال ۱۳۹۴ در کارگاه تئاتر همدم با همین هدف شروع به کار کرده‌ایم. تعدادی از بچه‌ها بهتر از سایرین هستند و می‌توان به یکی دو نفر از آنها مثل مهتاب و افسانه اشاره کرد که در چندین جشنواره، حائز رتبه‌های خوبی هم شده‌اند. اما ما نمی‌خواهیم دنبال تئاتر حرفه‌ای به آن گونه که در بیرون از همدم دنبال می‌شود برویم. هر چند ناخودآگاه به خیلی از اهداف جشنواره‌ای نیز رسیده‌ایم. ما همه‌ی بچه‌ها را در کارگاه تئاتر شرکت می‌دهیم. به همه‌ی آنها فرصت بازی داده‌ایم و نتایج خوبی به دست آمده است. ما ضمن رعایت اصول مخصوص به تئاتر معلولین، دنبال اجرای اصول خاص دختران معلولین ذهنی نیز هستیم. ما در دوره‌های مختلفی از سال برنامه‌های متفاوتی برای بچه‌ها داریم. مثلاً برای شان کتاب می‌خوانیم و از آنها می‌خواهیم خودشان ادامه‌ی داستان را حدس بزنند و به قول معروف از خلاقیتشان استفاده کنند. پایان‌بندی داستانهای معروف کودکان در همدم، شنیدنی است و برای خودم هم تازگی دارد. گاهی بدون اینکه متن و نمایشنامه‌ای در کار باشد از آنها می‌خواهیم یک موضوع را بازی کنند. برای مثال مدتی قبل، روانشناسان موسسه گفتند یکی از بچه‌ها بعضی اوقات دختران هم کلاسی اش را اذیت می‌کند. من در کلاس تئاتر، که با حضور همان بچه بود، پیشنهاد کردم امروز نمایش میمون بازیگوش را اجرا کنیم. من فقط گفتم بچه‌ها یک میمون بازیگوشی در جنگل، حیوانات دیگر را

حتماً خواننده‌های شما از آن زیاد باخبر نیستند که در وقت خودش به آنها اشاره می‌کنم و می‌دانم برایشان جالب و تازه و شنیدنی است. من سال ۱۳۵۰ در مشهد متولد شدم و از جوانی با توجه به علاقه‌ای که به تئاتر داشتم در کلاس‌های آقای سعید تشکری شرکت کردم. وقتی دبیرستانی بودم، فعالیتیم در تئاتر خیلی بیشتر شد و در گروه "آیت" عضو شدم که خاطرات خوب و به یادماندنی آن سالها را هنوز در ذهن دارم چرا که با شوق و ذوق و سختی‌های خاص آن زمان، در همه‌ی کلاسها و برنامه‌های تئاتر حضور داشتم و بازیگری روی صحنه، تمام خواب و خیال زندگی‌ام شده بود و این میان، با توجه به علاقه‌ی زیادم به کارگردانی، کم‌کم با این بخش هم آشنا شدم و چند سال بعد و با تجربه‌ای که به دست آورده بودم، در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مشغول به کار شدم.

پس می‌توانیم بگوییم اولین تجربه‌ی کار با کودکان را در دهه ۷۰ در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به دست آوردید. آیا در کل تفاوتی بین کار کودک و بزرگسال هست؟ و می‌توانیم بگوییم تجربه‌ی کانون باعث درخشش شما در همدم نیز شده است؟

واقعیتش این است که آموزش کار نمایشی به کودکان از هر لحاظ با بزرگسالان متفاوت است. من از سال ۱۳۷۵ مربی بچه‌ها بوده‌ام. باید به روح لطیف و حساس کودکان و نوجوانان اهمیت داد و نمی‌شود هر متنی را با آنها کار کرد. همه چیز باید هدفمند باشد و در نهایت تماشاچی هم احساس رضایت کند. ما تماشاچی‌های حرفه‌ای زیادی در همین مشهد داریم که به خوبی می‌توانند بفهمند کاری را که نگاه می‌کنند چقدر کودکانه است. مهم نیست بازیگرانش کودک باشند بلکه کارگردانی، صحنه پردازی و مهم‌تر از همه می‌بایست خود متن و نمایشنامه به سن و سال و فضای تجربی زندگی آنها بخورد. من از این بابت تجربه‌های خوبی در کانون پیدا کردم که در همدم نیز از آنها استفاده کردم اما نکته‌ی حائز اهمیت این است که همدم دارای شرایط ویژه‌ای است. شما در اینجا باید با تعدادی از دختران دارای معلولیت ذهنی تئاتر کار کنی که اصولاً به نتیجه‌ی جشنواره‌ای آن و حتی جنبه‌ی هنری اش نیز، نیاز خاصی نیست. ما اینجا از تئاتر به صورتی دیگر بهره می‌بریم و آن را در کنار سایر اصول توانبخشی جای می‌دهیم. در همدم، ما نمایش بازی نمی‌کنیم، زندگی می‌کنیم... این کار، دارای نتایج روحی- روانی خاصی است که شما می‌توانید با مطالعه‌ی پرونده‌ی قبل و بعد از حضور بچه‌هایی که در کارگاه تئاتر شرکت کرده‌اند، به نتایج جالب تئاتر درمانی پی ببرید.

منظور شما از تئاتر درمانی چیست؟ روشهای خاصی دارید؟

هدف از همه‌ی فعالیت‌های هنری و به تبع آن، تئاتر در همدم کمک به

برگزار شد و بازی و اجرای خوب بچه‌ها باعث معرفی همدم به هنرمندان تئاتر کل ایران شد. البته می‌دانید که بخش فرهنگی موسسه با برگزاری جشنواره‌های بزرگی همچون تجلیل از شاعران خراسان با حضور استاد شفיעی کدکنی، تجلیل از استاد کیوان ساکت، میزبانی از بزرگترین هنرمندان عرصه‌ی خوشنویسی همچون استاد امیرخانی و سایر بزرگان این رشته و دهها مراسم و نمایشگاه باشکوه عکاسی و غیره توانسته است جایگاه مهمی در هنر و ادبیات کشورمان داشته باشد و امسال با درخشش بچه‌های تئاتر، جایگاه مشخصی در این رشته هم نصیب همدم شد.

و حرف آخر؟

باید از همه‌ی خادمین، مدیران مجموعه‌ی همدم و مسئولین که با تمام توان و زحمت، پیگیر و پشتیبان پیشنهادات و برنامه‌های بنده بوده‌اند و در طول این سالها با حمایت بی‌دریغشان توانستیم کارگاه تئاتر را سر پا نگه داریم. همچنین امیدوارم با حمایت بیشتر خیرین خوب کشورمان، زندگی اهالی همدم همچنان شاد و بانرژی و پویا باشد.

اذیت می‌کرد مثلاً غسل آقا خرسه را روی زمین می‌ریخت، شاخه‌ی درختان را می‌شکست و هویج‌های خرگوش کوچولو را توی رودخانه می‌انداخت. سپس، از چندتا از بچه‌ها خواستم نقش خرس و خرگوش و درخت را بازی کنند و حس‌شان را از آزاری که از میمون بازیگوش دیده‌اند، با تئاتر بیان کنند. بعد از این بازی، به آنها گفتم کلاغ سیاه خبر آورده که میمون بازیگوش مریض شده. حالا چکار می‌کنید؟ بعد دیدم که درخت و خرگوش دلشان برای او سوخت و هر کدام با هدایایی به دیدارش رفتند اما خرس گفت حقتش بوده مریض بشه! این کار باعث شد میمون کوچولوی داستان و دختر بازیگوش واقعی همدم که از اول تا پایان این ماجرا، به نمایش ما خیره شده بود، نظرش در مورد کارش عوض شود و کم‌کم رفتارش را در چند روز تغییر دهد که روانشناسان موسسه نیز بر این ادعای ما مهر تایید می‌زنند.

پس با این حساب، شما به صورت مداوم از تئاتر درمانی استفاده می‌کنید و به گفته‌ی خودتان هدفتان جشنواره و تبه نیست اما اخبار خوبی از موفقیت‌های گروه تئاتر شما به گوش می‌رسد. در این مورد هم کمی صحبت کنید.

بله درسته، همانطور که گفتم، کل کارگاه‌های هنری موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، با هدف شرکت در جشنواره و مسابقه‌ای تشکیل نشده‌اند و هدف اصلی کارگاه تئاتر هم، تئاتر درمانی و روحیه‌ی خوب بچه‌هاست. اما ما از جشنواره‌های تئاتر هم غافل نبوده‌ایم و تاکنون در چندین جشنواره و در بخش‌های مختلف برنده شده‌ایم که می‌توان به حضور و برنده شدن در بخش‌های بازیگری اول زن و نویسندگی و کارگردانی برتر در جشنواره‌ی منطقه‌ای بسیج، رادیویی، استانی، و از همه مهم‌تر در جشنواره‌ی منطقه‌ای خلیج فارس و کویر نام برد که آذرماه سال جاری در بندعباس





ما و مکانیسم جبرانی معلولیت

✽ جعفر شیرازی نیا - رئیس موسسه‌ی خیریه‌ی همدم

مکانیسم جبرانی دارند. چنانچه عضوی دچار نقص عملکرد شود، تا جایی که مقدر است، از طریق و توان دیگر اندامها، برای محافظت از آن استفاده می‌کنیم. در این مکانیسم جبرانی، برای حفظ آرامش و امکان ترمیم عضو ناقص، کار اندامهای دیگر بیشتر می‌شود... بار آن دستی که می‌شکند یا چشمی که بینایی‌اش محدود می‌شود، بر دوش دست و چشم دیگر خواهد افتاد و این امری طبیعی است. و می‌دانیم که چنانچه عضو ناقص را به حال خود رها کنیم، به زودی حیات و حالت دیگر اندامها نیز متاثر و منقص خواهد شد. این، عین آن مساله‌ای است که در مورد ما و افراد معلول جامعه نیز صدق می‌کند. و تازه، این امر، جدای از وظایف اخلاقی و عاطفی و عقلی است که همه‌ی آحاد جامعه در برابر یکدیگر دارند. موسسه‌ی همدم خانه‌ی دل‌های تپنده‌ی مهر باور است. سرپناه ۴۰۰ نفره‌ی خاکی؛ باغی برای ۴۰۰ گل خوش بو که تمام چهار فصل سال، چشم به راه باران محبت و نسیم نوازش ما و شماست. و ما که افتخار خدمت به این ۴۰۰ دختر عزیزمان را داریم، نهایت آرزوی ما هواداری و حمایت مادی و توجه معنوی شما به این فرزندان عزیزی است که ناخواسته در ردیف معلولان این جامعه قرار گرفته‌اند. همانند شما، تلاش یکایک همکاران و همیاران موسسه، رسیدن به موهبتی است که نامش «توجه به نقصهای دیگران، به شکرانه‌ی سلامتی خود» است... همان که گفته‌اند؛ شکرانه‌ی بازوی توانا/بگرفتن دست ناتوان است. و این، وظیفه‌ای است که مکانیسم جبرانی عقل و اخلاق و وجدان و خیرخواهی، ما را بدان ملزم می‌کند. و در مسیر خیر، شرط اول قدم عاشق بودن است و بالطبع آدم عاشق با سوز و سازهای معشوق هماهنگ و همراه است.

در آستانه‌ی روز جهانی معلولین، چند تن از دوستان برای دیدار با دختران مددجوی موسسه‌ی «همدم»، به این خیریه آمده‌اند؛ جایی که من هم افتخار خادمی فرزندان و همکاران و یاورانش را دارم. آنچه اینجا می‌نویسم در واقع فشرده‌ی گفت و گوی خودمانی و درد دل دوستانه‌ی من و این عزیزان با هم است که فکر کردم بد نیست به عنوان بخشی از دغدغه‌های جامعه‌ی بهزیستی و معلولین کشور، با شما هم به اشتراک بگذارم: معلول و معلولیت، دو واژه‌ی آشنا و غریب‌اند؛ با گوشه‌های ما آشنا و با دل‌های ما غریب. واژگانی که بهرغم لطافت ذاتی و الزام عمومی به توجه عاطفی و انسانی، ظاهری خشن و پس‌زننده دارند... و ما اساسا یادمان می‌رود که در پس این ظاهر نامطلوب و غم‌بار، سه حقیقت بزرگ و مهم نهفته است: ۱- معلول، یک انسان است با تمامی حقوق الهی و انسانی و قانونی. یک انسان، مادام که نفس می‌کشد، می‌باید از تمامی مواهب حیات برخوردار باشد و هیچ کس به هیچ دلیلی، نمی‌تواند این حق را از او سلب کند. ۲- معلولیت انتخابی نیست و معلول، با هر کیفیت و شرایطی از معلولیت غالباً مقصر وضعیت کنونی خود نیست. بنابراین، تفاوت آدم سالم با معلول در میزان لیاقت و تیزهوشی آدم‌های سالم نیست و شرایط موجود بیش از هر چیز محصول اتفاق و حادثه است نه خطا و خامی فرد معلول. حتی چنانچه بخواهیم مقصر و مسببی برای این شرایط قایل باشیم نیز، معلول آخرین کسی است که می‌توان انگشت اتهام و اخطار به طرفش گرفت. ۳- همچنان که هر یک از ما برای خود لیاقت و قدرت انجام کاری قائلیم و چنانچه خود را به جهات جسمی و ذهنی سالم تصور می‌کنیم، این دریافت باید در وهله‌ی نخست، به ما احساس مسئولیت بدهد. در واقع اگر زاویه‌ی دید مناسبی داشته باشیم، ملاحظه خواهیم کرد که اعضای جامعه، به مثابه اندام‌های یک پیکرند. اندام‌های ما، برای خود نوعی

عید، در همدم دیدنی است

**فرزانه فریدونی



سال نو
مبارک

روز دوم نوروز ۹۸ بود. با همسرم تصمیم گرفتیم در کنار دید و بازدید بزرگترها، سری هم به فرشته های کوچک همدم بزنیم... برای دیدن بچه ها لحظه شماری می کردم. همسرم هم هیجان خاصی داشت، انگار که می خواهد واقعا به دیدن بچه های خودش برود... در یک روز نوروزی، چه چیزی بهتر از این؟! خیابانهای خلوت باعث شد مسیر یک ساعته منزل تا همدم را در ۲۰ دقیقه طی کنیم. خیلی زود به جلوی خانه ی پناهگاهی رسیدیم؛ همان جایی که ۲۰ فرشته ی کوچک با هم زندگی می کنند. هماهنگی قبلی برای مجوز ورودمان انجام شده بود. معمولاً هر وقت به در خانه ی پناهگاهی می رسیدیم به محض اینکه مربی شیفت در را باز می کرد بچه ها یکی یکی به آغوشم می پریدند و این یکی از شیرین ترین لحظه های زندگی بود. ساعت ۱۰ صبح دقیقا جلوی در خانه توقف کردیم. همسرم به عادت همیشگی یک بوق زد ولی خبری نشد. یک دقیقه گذشت، تا اینکه من زنگ زد. شیفت خانم سعیدی بود. در را باز کردند و دیده بوسی و تبریک سال نو انجام شد. ولی تعجب آور این که از بچه ها خبری نبود و در طبقه ی هم کف بسته بود. خیلی تعجب کردم چون انتظار استقبال همیشگی را داشتم. در هر حال با همسرم به طبقه ی بالا رفتیم که باز هم در بسته بود! وقتی در را زدیم و وارد شدیم با صحنه ای جالب و غیرمنتظره مواجه شدیم. تمام بچه های کوچک طبقه ی پایین با لباسهای مرتب و موهای شانه شده روی مبل ها آماده نشسته بودند و بچه های بزرگتر جلوی در به استقبال ما آمده بودند. با ورود ما همگی یکصدا و هماهنگ عید را تبریک گفتند. من بی اختیار اشکهایم سرازیر شد و نمی دانستم گرمای وجود کدامیک را در بغلم بیذیرم. برآستی اینهمه خلوص اینهمه محبت و اینهمه عاشقی را کجا می توان یافت؟ چون به عنوان عید دیدنی رفته بودیم، خودمان میوه و شیرینی ها را در منزل در ظروف مناسبی آماده ی پذیرایی چیده بودیم. همه چیز برای پذیرایی و یک دورهمی شادمانه آماده بود. دختران بزرگتر با سینی چای از ما پذیرایی کردند؛ گویی خوش طعم ترین چای دنیا به ما داده شد. هفت سین بسیار کوچکی را که چیده بودند به ما نشان دادند و گفتند این سفره را دیشب چیده اند تا امروز که ما می آییم، آماده باشد. همه چیز خیلی ساده، کوچک و مختصر ولی بی ریا، محبت آمیز، دوستانه و خالص بود. کمی که نشستیم و خوش و بش کردیم و با بچه ها میوه و شیرینی خوردیم به همسرم گفتم عیدی های بچه ها را بدهد. تازه داشت شروع می کرد که از راه پله ها صدای مهتاب مثل همیشه پر نشاط و پر شور آمد با یک

جعبه‌ی شیرینی در دست اش. من از حضورش متعجب بودم، چون گفته بودند که مهتاب به مرخصی رفته! خودش را به آغوشم انداخت و گفت چون گفتند امروز شما می‌آیید خودم را رساندم. به جعبه‌ی شیرینی در دست اش اشاره کردم. گفت چون خودم به مهمانی رفته بودم دلم نیامد برای خواهرانم شیرینی نیارم. مهتاب که در جمع باشد خواه ناخواه شیطنت‌ها، شور و نشاط و شادمانی دو چندان می‌شود. تا ساعت ۱۲ آنجا بودیم. کمی با کوچکترها بازی کردیم. دخترهای بزرگتر بر ایمن سرود خواندند و دو ساعت پر از خوشی، شادی و شادمانی گذشت... در آخر هم گفتم بچه‌ها امروز تولد همسرم هم است و آنها بی محابا دوباره آهنگ تولد را برای همسرم اجرا کردند و گویی بهترین جشن تولد زندگی اش بود، چون همراه با اشک شوق صورتش نیز پر از خنده بود. علی‌رغم میل قلبی از بچه‌ها خداحافظی کردیم، در حالی که از ما می‌خواستند باز هم در ایام عید نوروز به آنها سر بزنیم. داشتیم از خیابان قائم‌رد می‌شدیم که مهناز و سمیه - دو تاز دختران ساختمان شاهید- ما را دیدند و شناختند و دست تکان دادند. نگه داشتیم که با آنها هم سلام و احوالپرسی بکنیم. وقتی فهمیدند که دیدن بچه‌های خانه‌ی پناهگاهی آمدیم خیلی ناراحت شدند و گفتند چرا بین ما فرق می‌گذارد؟ همسرم گفت تا نیم ساعت دیگر به دیدن شما هم می‌آییم. بلافاصله به نزدیکترین قنادی محل مراجعه کردیم و دو جعبه شیرینی و مقداری شکلات خریدیم و به ساختمان شاهید برگشتیم. وقتی رسیدیم زمان سرو ناهار بچه‌ها بود و همسرم به همین دلیل داخل ساختمان نشد. من چون بچه‌ها را بدون حجاب ندیده بودم نتوانستم به راحتی آنها را تشخیص دهم. فقط وقتی به آغوشم می‌آمدند، تازه با کلی تعجب و تردید می‌شناختمشان. در میان شور و ولوله‌ای که بر پا شده بود ناگهان از انتهای سالن صدای بلند تکتیم آمد که پرسید مگه

خانم فریدونی آمده؟ وقتی رویم را برگرداندم او را در لباس راحتی دیدم و آنقدر از دیدن قیافه‌ش متعجب شدم که قابل وصف نبود. سراسیمه به سوبش دویدم و گفتم دختر تو بو می‌کشی از کجا فهمیدی من آمده‌ام؟ هنوز در حال صحبت با تکتیم بودم که از داخل اتاق صدایی شنیدم که با صدای بلند می‌گفت خانم فریدونی پیش من هم بیایید، من داخل اتاق روی تختم هستم. این صدای فریده؛ دختر همیشه خندان من بود. مریبی شیفت هم خانم حسین پور یا به اصطلاح خودشان «فرشته جون» بود، این فرشته‌ی زمینی. یکی از مهربانترین و خالصترین مریبان موسسه. او گفت هر وقت شما و بعضی خیرها می‌آیید شور و نشاط عجیبی در مرکز ایجاد می‌شود. خدایا! یعنی من کمترین لایق اینهمه انرژی خوب هستم. خدایا سپاسگزارم که این لیاقت را به من دادی. بر خلاف هفت سین کوچک و زیبای خانه‌ی پناهگاهی، در سالن ساختمان شاهید هفت سین بسیار بزرگ و قشنگی گذاشته بودند. بچه‌ها می‌خواستند که سر سفره با آنها عکس بیاندازم. همینطور که مشغول عکس گرفتن بودیم تکتیم آمد و گفت من چی پس؟ ساعت از ۲ گذشته بود که تازه یادم آمد همسرم در راه پله‌های پایین منتظر ایستاده است. وقتی به بچه‌ها گفتم همگی ماتتو و روسری پوشیدند و نزد همسرم آمدند. کجا اینهمه محبت، اینهمه صفا و اینهمه عشق می‌توان یافت؟ دوم فروردین سال ۹۸ هنوز مثل دیروز کاملادر یادم است. یک روز پر از شادی، پر از شادمانی، پر از عشق، پر از خاطره و پر از انرژی خوب... راستی به تحویل سال و نوروز باستانی چیزی نمانده. وقتی به مهمانی‌های پر تجمّل خانوادگی می‌روید بدانید که چشم امیدوار این دختران با صفا، در انتظار دیدار و حضور شماست...





مهربانی، کار سختی نیست...

گپ و گفتی با دکتر سیدرضا نبوی؛ مدیرعامل هلدینگ باما
مریم همایونی

خیریه و کمک به بیماران متمرکز کرده است. هلدینگ باما گواهینامه HACCP را نیز به جهت کنترل کیفیت محصولات ارائه شده دریافت کرده است. ما معتقدیم که در شهر مقدس مشهد، همسایگی با امام مهربانی‌ها حضرت علی بن موسی الرضا (ع) مسئولیت عظیمی را بر دوش ما نهاده است. فروشگاه‌های شهر ما و باما بادستری، مقایسه و انتخاب آسان شرایط ارائه خدمات به زائرین و مجاورین امام رضا (ع) را ایجاد کرده است.

*** اگر ممکن است در رابطه با مسئولیت اجتماعی خود در قبال مؤسساتی مثل همدم هم توضیح بفرمایید؟**

مسئولیت اجتماعی مأموریتی است که از جانب خداوند به انسانها داده می‌شود و هر چه ابزارهای انسانی بیشتر باشد طبیعتاً این مأموریت پررنگ‌تر خواهد بود و در مجموع یک رسالت تلقی می‌شود. مجموعه‌ی هلدینگ باما از ابتدای فعالیت خود همواره حضور در عرصه‌های مسئولیت‌های اجتماعی را رویکرد جدایی‌ناپذیر استراتژی خود تعریف کرده است.

*** جناب نبوی، از حس عاطفی خود نسبت به همدمی‌ها بگویید؟**

بچه‌های همدم از نگاه من ۲ گروه هستند. یک گروه بچه‌هایی هستند که عاشقانه و خالصانه و داوطلبانه به بچه‌های گروه دوم که تحت پوشش موسسه هستند، خدمت می‌کنند. اینها از نگاه من مروجان فرهنگ مهربانی هستند و به حال خوبی که دارند غبطه می‌خورم و در باز دیدهایی که از مؤسسه همدم داشته‌ام بارها دیده‌ام که چقدر ارتباط عاطفی خوبی بین عزیزان داوطلب و پرسنل در مؤسسه و بچه‌های تحت حمایت شکل گرفته است، به طوری که این بچه‌ها اعضای داوطلب و کارکنان مؤسسه را مثل خانواده می‌بینند. گروه دیگر که فرزندان تحت حمایت این مؤسسه‌اند

انسان‌های خیرخواه و نیکوکار، هر جا و در هر شغلی که باشند کارهای مفید و مثمر را در فعالیت‌های روزمره خود قرار و در برابر هم‌نوعان خود وظایف و مسئولیت‌های اجتماعیشان را به بهترین شکل ممکن انجام می‌دهند. انسان‌های خوب در تمام دنیا خوب هستند و نمی‌توانند از دایره‌ی قوانین «خوب بودن» خارج شوند و در همان چهارچوبی که برای خود تعریف کرده‌اند فعالیت می‌کنند. مؤسسه‌ی توانبخشی همدم به لطف خیرین و مردم نیکونهاد، دوستان و همراهان بسیار خوبی دارد که مصداق «خوبی» و معرف «خیر» اند؛ یکی از خیرین همیشه همراه همدم، مدیرعامل هلدینگ باما، جناب آقای دکتر سیدرضا نبوی است که بودنش برای همدمیان معنی مهر است و آفتاب. در این شماره، گفتگویی با ایشان انجام داده‌ایم که در ادامه می‌خوانید:

*** آقای دکتر، لطفاً پیش از هر سخنی، در رابطه با فعالیت و زمینه‌ی کاری‌تان توضیح دهید؟**

هلدینگ باما، (با ما تا بهشت) با رویکرد فروشگاه زنجیره‌ای از سال ۱۳۹۰ فعالیت خود را آغاز کرد. این شرکت در حال حاضر با ۷۵۰ نفر نیروی انسانی متخصص و ۳۵ شعبه فروشگاه‌های با برندهای شهر ما و باما فعالیت میکند. توجه به حوزه‌های منابع انسانی، تکریم مشتریان، ارائه‌ی خدمات و ارتباط برد برد با تأمین کنندگان کالا، مهمترین استراتژی‌های این شرکت تعریف شده است. فرهنگ سازمانی مجموعه‌ی ما حول محور شعارهای: ۱- صداقت ۲- احترام ۳- پشتیبانی مؤثر از یکدیگر ۴- توجه به ارزش‌های انسانی و الهی ۵ پاسخگویی موثر، می‌چرخد. این مجموعه، در حوزه‌ی مسئولیت اجتماعی تمام توان خود را در شهر مقدس مشهد و در حوزه‌های کمک به ورزش استان، کمک به مؤسسات

عضلات و در نهایت سلامتی برای ورزشکاران است. من فکر می‌کنم بزرگترین مسئولیت و رسالت یک کارهای فرهنگی تقویت ارزشها نهادها و هنجارهایی است که از مذهب و فرهنگ کشور نشأت می‌گیرد. در امور فرهنگی باید خوبی‌ها، مهربانی‌ها، سخاوتمندی‌ها مدیریت تقدیرها، گذشت‌ها، نگاه حمایتی، صداقت، توکل تلاش، احترام را به صورت غیرمستقیم آموزش دهیم. دوستی می‌گفت: اگر خواستی خودت را مقایسه کنی تنها مواردی را مقایسه کن که خداوند به آنها نمره و ارزش می‌دهد.

* باتوجه به اینکه حلول سال نو و نوروز را پیش رو داریم، در خصوص نیکوکاری و توجه به همدم پیشنهادهای بهارانهای شما برای مردم چیست؟

بهار، فصل مجدد رویش زندگی است، خداوند در فرایند بهار شادایی مجدد و جاری شدن زندگی را قرار داده است. دل‌های ما نیز گاهی نیاز به رویش و تقویت و زنده شدن مجدد دارد. دنیا و مادیات انسان‌ها را حریص تر می‌کند. آنچه که به انسان آرامش و حس زیبایی و زنده شدن می‌بخشد، مهربانی و محبت است. ارتباط با افرادی نظیر فرزندان خوب همدمی، تفسیر زیبای مهربانی و راهگشای زندگی است. و یادمان باشد حال دل‌هایمان جایی خوب می‌شود که فقط و فقط خدا برای آنجا ارزش قائل است.



* و حرف آخرتان؟

در دنیا فقط مهربانی می‌ماند و بس. به‌ویژه مهربانی بدون توقع به بچه‌هایی نظیر بچه‌های همدم، روح انسان را تا آسمان هفتم پرواز می‌دهد. خانم بتی جین ایدی؛ (BETTY GEAN EADIE) کتابی دارد به نام آغوش نور. در آن کتاب خاطرات خود را که متأثر از یک مورد مرگ مغزی است به رشته تحریر درمی‌آورد. او این چنین می‌نویسد: در آسمان که بودم نورهایی را می‌دیدم که از سمت مردم به سمت آسمان می‌آید و فرشته‌هایی را می‌دیدم که هدایایی از سمت آسمان به سمت مردم می‌برند. علت را که جویا شدم پاسخ شنیدم: اینها پاسخ‌های خداوند است به مردمی که خالصانه مهربانی می‌کنند. آنجا متوجه شدم، خداوند به بیشترین چیزی که اهمیت می‌دهد مهربانی است. مهربانی کار سختی نیست گاهی یک لبخند اثرش سالها می‌ماند و بهترین باقیات صالحات است.

یکی از بهترین جمعیت‌های هدف‌اند که یک مؤسسه خیریه می‌تواند تحت حمایت قرار دهد. این بچه‌ها کسانی هستند که بدسرپرست یا بی‌سرپرست و دارای معلولیت‌های مختلف جسمی و ذهنی هستند. شاید بتوان گفت این بچه‌ها متأسفانه افرادی هستند که جامعه توجه کمتری به آنها داشته و به‌نوعی از خانواده و جامعه طرد شده‌اند و هیچ سرپناهی برای یک زندگی حداقلی ندارند. اما به همت همدمی‌های عزیز امروز شاهد یک زندگی مطلوب‌تر و بهتر هستند. هر چند که هیچ چیز گرمای محبت پدر و مادر و یا یک سقف امن هر چند ساده را پر نمی‌کند اما این بچه‌ها در همدم به حمدالله توانسته‌اند تا حدی با محیط انس بگیرند و به همت همه‌ی همدمی‌ها این خلاها پر شده است. نگاه من به این بچه‌ها مثل فرزندان خودم است. فکر می‌کنم تک‌تک این بچه‌ها فرزندان خودم هستند و سعی می‌کنم حتی الامکان همان خدماتی که به فرزندان خودم ارائه میدهم بتوانم این خدمات را به بچه‌های همدم هم ارائه بدهم و یا افراد خیر را که در اطراف خودم می‌شناسم برای خدمت به این بچه‌ها ترغیب کنم.

* بنگاه‌های اقتصادی به چه صورت می‌توانند به مؤسسات کمک کنند؟

هر بنگاه اقتصادی با توجه به نوع فعالیت خود می‌تواند حمایت خود را تعریف کند. در مجموعه‌ی ما تعداد بالای مشتریان فرصتهای معرفی مجموعه‌هایی نظیر همدم را ایجاد می‌کند. گاهی به فراخور یک مجموعه‌ی اقتصادی، اشتغال نیز می‌تواند برای معلولین تعریف شود.

* چه پیشنهادی به مسئولین دارید برای توجه بیشتر به قشر معلولین؟

در ابتدا پیشنهادم به مسئولین این است که همه ما باید این قشر را به عنوان اعضای اصلی جامعه بپذیریم. لذا هر وقت در حال برنامه‌ریزی شهری هستیم باید به این افراد نیز توجه کنیم. در مرحله دوم همه افراد جامعه باید به این نکته توجه کنند که بدترین حس برای معلولین حس ترحم است. آنها دوست ندارند در برخورد جامعه ترحم را ببینند، این یک حس منفی تحقیرآمیز است. و در مورد خود معلولین باید عرض کنم که آنها سرشار از توانایی هستند. کارهایی را انجام می‌دهند که گاهی افراد غیر معلول امکان انجام آن را ندارند. چرا که «خدا گر ببندد ز حکمت دری ز رحمت گشاید در دیگری»

* پیشنهادتان برای توفیق بیش از پیش همدم و همدمی‌ها چیست؟

امروزه اقدامات مؤثر غیرمستقیم پاسخ‌سریعتری می‌دهد و مجموعه‌ی همدم تحت مدیریت سرکار خانم دکتر حجت در این حوزه بسیار حرفه‌ای عمل کرده است؛ مواردی شبیه ایجاد کارگاه‌های مختلف در تولید محصولات سنتی و گروه موسیقی همدم، شاهکارهایی است که نظیرش کمتر در کشور وجود دارد. بنابر این، پیشنهادم این است که همین روش را دنبال کنند.

* نگاه فرهنگی شما به فعالیت‌های اجتماعی چگونه است؟

یک سالن ورزشی بدنسازی را در نظر بگیرید، هدف آن تقویت و زیبایی

درس کوچک و حقیقتِ بزرگ

• تصویرگر: نگین حسین‌زاده

پیرمرد اهل دل و باتجربه‌ای، نوهی نوجوان خود را به مزرعه‌ای برد تا به او درس زندگی بدهد. مزرعه، سرشار از جوانه‌های شاداب و طلایی گندم بود اما کمی آنطرف‌تر از خیل گندم‌های زیبا، جوانه‌ی پژمرده‌ای، جلوه می‌کرد. پیرمرد رو به دختر بچه کرد و گفت: نوهی عزیزم، این گندم‌های سرزنده‌ای که می‌بینی نماد انسان‌هایی هستند که در زندگی خود هدف و الایی داشته‌اند. و با همبستگی و اتحاد به درجات بالا دست یافته‌اند. پس اشاره به جوانه‌ی خمیده و پژمرده کرد و گفت: آن جوانه هم که می‌بینی، نماد انسان‌های پست و بی‌ارزشی است که بی‌هدفی و غرور، مانع از رشد آنها شده است. دخترک، پس از آنکه سخنان پدربزرگ به پایان رسید، به سوی لوازم کشاورزی که به در انبار، تکیه داده شده بودند، رفت و از میان آنها بیل کوچکی پیدا کرد و به سوی مزرعه بازگشت. سپس به سوی جوانه‌ی پژمرده رفت، آن را از خاک درآورد و برد میان گندم‌های رسیده کاشت. سپس به چشم‌های پدربزرگ خیره شد و گفت: «می‌دانید پدربزرگ، من خیال می‌کنم این جوانه، بیشتر از هر چیزی به خاطر تنهایی اینجور بی حال شده. تنهایی دل من را همیشه تنگ و افسرده می‌کند. این بیچاره تنها بوده و باد اذیتش کرده. شاید در کنار بقیه بوته‌های گندم حالش بهتر شود.» پدربزرگ با شگفتی به نوهی خود نگاه کرد و در حالی که نمی‌دانست چه بگوید گفت: حق با توست نوهی عزیزم. تو امروز درس بزرگی به من دادی. امروز من می‌خواستم به تو درس بدهم اما تو به من یکی از حقیقت‌های بزرگ زندگی را آموختی. امروز تو معلم من شدی و من شاگرد تو...

*هیواسپاهی لایین



خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر رخدادهای سه ماه گذشته‌ی خیریه‌ی همدم

www.hamdam.org

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

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.
عکس از: ناهید فارسی



جشنی خاطر هساز، در شب چله‌ی همدم

مراسم شب یلدای همدم با حضور پرشور فرزندان این موسسه و جمعی از خیرین و هنرمندان همشهری، به خاطر های شیرین و به یادماندنی بدل شد. در این مراسم، گروه سرود آوای همدم، جلال سلیمان احمدی (استاد آواز و مدرس دوتار)، آیدان ریاحی (شاهنامه خوان و نقال کوچک) سید محمد هاشمی (خان دایی/طنز پرداز)، عباسعلی سپاهی یونسی (شاعر و روزنامه‌نگار)، داریوش دیهیم (اکاردئون نواز)، نیک‌روش (نوازنده‌ی ارگ) مریم اسماعیل‌زاده و گروه هنری «آوای سلیمان» و مسعود قیصری هنر‌نمایی کنند. همچنین از جواد غفوری‌منش (مربی تئاتر) و اعضای گروه نمایش و سرود همدم که در هشتمین جشنواره‌ی مناطق کویر و خلیج فارس در بندرعباس حائز چندین رتبه‌ی برتر شدند، با اهدای لوح و بیژه، تقدیر به عمل آمد.



ستاره‌های همدم در افق شیرین گردشگری، درخشیدند

فرزندان همدم، در سومین نمایشگاه بین‌المللی اختصاصی گردشگری، صنعت غذا و شیرینی مشهد مقدس (ستاره‌ها) در محل هتل پارس، شرکت کردند و توانایی خواهران هنرمندشان را به فعالین و علاقمندان این حوزه نشان دادند. در این نمایشگاه ۴ روزه که شرکت سپهر پارسیان به مدیریت خانم‌ها صادقی و رجب پور حضور داشتند در نیمه‌ی دوم دیماه برگزار شد و تلاشی بود برای معرفی ظرفیت صنایع و سنت‌های غذایی خراسان، کارکنان همدم، تلاش کردند با برپایی غرفه‌ای شامل اقلام فرهنگی و صنایع دستی دختران این موسسه‌ی خیریه، توانمندی و اراده‌ی فرزندان موسسه را به نمایش بگذارند. در مراسم جنبی نمایشگاه نیز دکتر زهرا حجت، باسخنایی آموزنده و اثرگذار در کارگاه تجربه‌ی سالن اجتماعات هتل، معرفی جامعی از شرایط کاری و توفیقات خیریه‌ی همدم ارائه کرد. در مراسم رسمی اختتامیه نمایشگاه نیز که در نیمه‌ی بهمن‌ماه در مجتمع سپید برگزار شد، گروه آوای همدم در کنار دیگر اعضای ارکستر ملی و بیژه‌ی ایران، به اجرای برنامه پرداختند و مورد توجه و تحسین بسیار قرار گرفتند.





رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد در همدم

دکتر محمد حسین بحرینی (رئیس دانشگاه علوم پزشکی مشهد) اواخر دیماه، همراه با جمعی از معاونین و مدیران این دانشگاه به همدم آمد و با فرزندان و خادمین موسسه، دیدار کرد.



تقدیر از مادر و مادریاران همدم

فرزندان همدم، در ویژه برنامه‌ای مفرح که به مناسبت میلاد فرخنده‌ی حضرت فاطمه زهرا (س) و گرامیداشت مقام مادر در تالار این موسسه‌ی خیریه برگزار شد، از مادریاران زحمتکش شان و خانم دکتر زهرا حجت (مدیر عامل و مادر ۴۰۰ دختر بی سرپرست موسسه)، تقدیر به عمل آوردند.



شهردار منطقه ۱۲ مشهد؛ زینت بخش همدم

همزمان با زادروز حضرت زینب (س)، دکتر علی زینت بخش (شهردار منطقه ۱۲ مشهد) همراه با جمعی از همکاران، با گل و شیرینی به دیدار اهالی این خانه آمد و زینت بخش همدم شد.



مادریاران بازنشسته‌ی موسسه تقدیر شدند

به منظور سپاسگزاری از رنج و مشقت عاشقانه‌ی مادریاران فداکار و سخت کوش همدم که به افتخار بازنشستگی نایل آمده‌اند، مراسمی برگزار و از آنان تقدیر شد.

فرزندان همدم، میهمان گرمای بانی بن

فرزندان همدم، در یکی از شبهای سرد زمستان، به دعوت دوستان مرکز خرید و تفریح «بانی بن»، ساعات شاد و پذیرایی گرمابخشی را تجربه کردند.



ضیافت صبحانه در حرم مطهر

ضیافت صبحانه‌ی اهالی همدم در میهمانسرای حرم مطهر امام رضا(ع)، برای دختران این خانه خاطره‌ای خوش و معنویتی دلپذیر رقم زد.



قاصدک

پیام آور موفقیت هنرمندان همدم

نمایش "قاصدک" از فرزندان هنرمند همدم، در هشتمین جشنواره تئاتر افراد دارای معلولیت مناطق کویر و خلیج فارس، برگزیده و جهت حضور در جشنواره‌ی بین‌المللی فجر در بخش کودک و نوجوان، معرفی شد.



اردوی زمستانی عکاسی برای فرزندان همدم

اردوی عکاسی اهالی همدم با همراهی و همدلی باوران عکاس موسسه برگزار و زمستان با فلاش دوربین فرزندان ما گرم و لبریز مهربانی شد.





حضور همدم در سمینار ستاره‌ها (دانشگاه تجربه)

با حضور دکتر زهرا حجت (مدیر عامل موسسه‌ی خیریه‌ی همدم) و سخنرانی پیرامون وظایف اجتماعی برنده‌های برتر حوزه‌ی صنعت در هتل پارس مشهد، سمینار جانبی سومین سالانه‌ی ستاره‌ها برگزار شد. همچنین در این کارگاه دکتر نبی، دکتر بهروز فروتن، دکتر دیناری، دکتر ملا، آقایان احمدی و علم خواه حضور داشتند.



برگزاری جام باشگاه‌های کتابخوانی باهمکاری همدم

جام باشگاه‌های کتابخوانی کودک و نوجوان با همکاری موسسه توانبخشی همدم، نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور و اداره‌ی کتابخانه‌های عمومی خراسان رضوی، چهارمین دوره‌اش را برگزار کرد.



بازدید از همدم با نگاه تلویزیونی

محمد عنبری و سید سعید نجیبی (مدیران برنامه تلویزیونی پایش) و سید احسان مصطفوی (مدیر عامل زعفران مصطفوی) از کارگاه‌های هنری همدم و بررسی و پیشنهاد بازدید و راههای جدید ارتباط این موسسه با بینندگان شبکه‌ی اول سیما را بررسی کردند.



مدیران ارشد بهزیستی کشور، در همدم

مدیران ارشد سازمان بهزیستی، دکتر وحید قبادی دانا (معاون وزیر و رییس سازمان بهزیستی کشور) و دکتر محمد نغریه (معاون توانبخشی سازمان، از بخش‌های مختلف همدم بازدید و هر یک از آنها با بیان نظرات کارشناسی خود، خادمین موسسه را به سوی روزهای بهتر در ماههای پایانی سال، راهنمایی و تشویق کردند.



می آید بهار...

✽ جاوید

گر زیانم لال آمد زور کی در خانه ام
می روم زیر لحاف و می کنم داد و هوار:

دارم از سردرد می میرم به فریادم رسید
می شوم از دست این سردرد آخر رهسپار

لوزه تینم باد کرده معده ام دارد ورم
کلیه ام در خود هزاران سنگ کرده احتکار

شست پای راستم رفته درون چشم چپ
نیست دیگر بعضی از اعمال من در اختیار

میهمان بخت برگشته ترحم می کند
بر من بیمار و کی گیرد در آن خانه قرار؟

از من بیمار کی خواهان عیدی می شود؟
تازه شاید رحم کرد و داد ما را صد دلار

از پذیرایی مهمانان شوم آخر خلاص
در امان مانند سیب و موز و کیوی و خیار

الغرض «جاوید» با این پولتیک! جالبش
می شود حالی به حالی، خوش به حال روزگار

چون که دک شد میهمان از خانه برخیز و برقص
«ای دریغ از ما اگر کامی نگیریم از بهار»

«عطر نرگس رقص باد آهسته می آید بهار»
بنده اما می کنم از دست مهمانان فرار

گرچه فروردین هوایش دلپذیر و جالب است
لیک هرگز نیستم من این هوا را خواستار

چون به همراه هوای دلپذیر فرودین
می رسد مهمان برایم از یمین و از یسار

چون که مدت هاست هشتم را به نه دادم گرو
پس به من از جانب این قوم می آید فشار

نیست درمان جز فرار از حمله قوم مغول
چون بجز تخریب از آنها نباشد انتظار

یا به هر علت اگر در خانه ماندم روز عید
می کنم خود را به شکل ماهرانه استتار

لامپ ها خاموش می گردند در اوقات شب
تا یقین گردد که رفته میزبان از این دیار

آیفن تصویری خود را چنان میزان کنم
تا شود رخسار مهمانان به خوبی آشکار

هر چه زنگینند و کوبیدند در راه بی خیال
میهمان چون خسته گردد می رود دنبال کار





ششمین اکسپوی همدم، در یک قاب؛

یادهای عزیز گذشته و شادی های آینده

۱۳۹۸ با حضور آقایان حمیدرضا گیلانی فر، فرامرز عامل بردبار و مسعود احمدزاده صورت گرفت تا در نهایت بر دیوارهای نگارخانه‌ی همدم، قریب ۱۷۰ قاب عکس زیبا، نوازشگر چشمه‌های مشتاقان هنر عکاسی باشد. ابراهیمی، همچنین حضور بی دریغ عکاسان شرکت کننده در این دوره از اکسپو را که هدفش همچون سال‌های گذشته آشنا کردن هر چه بیشتر هنرمندان و مخاطبان دنیای عکاسی با خیریه‌ی همدم و نیازهای مادی و معنوی فرزندان این موسسه است، بسیار چشمگیر و قابل تقدیر دانست. او ضمن تشکر از خانم دکتر حجت (مدیر عامل همدم) که با حضور و حمایت خود باعث دلگرمی عکاسان هموطن شده است، گفت: شرکت دختران هنرمند عکاس موسسه در نمایشگاه ششمین دوره‌ی اکسپوی سراسری عکس همدم، از اتفاقات مغتنم این دوره است و در این خصوص باید از خانم فرشته کاملان و بقیه‌ی یاوران عکاس موسسه، به‌طور ویژه تشکر کنم. نکته‌ای که در حین تدارک این نمایشگاه ذهن همه‌ی عکاسان را به خود مشغول کرده، جای خالی مرحوم کامران رحمتیان عزیز است که نبودش به‌ویژه برای تیم برگزاری این دوره، بسیار مشهود است. ششمین اکسپوی همدم، برگزار می‌شود تا همه‌ی بازدیدکنندگان، به‌روشنی شاهد باشند نهال این رخداد زیبا، در طی شش دوره چقدر باشکوه و بالنده شده و چه رسا و گویا، نویدبخش نوروز و بهاران خجسته‌ی آینده است.

فصلنامه‌ی شماره ۳۵ همدم، در حالی زیر چاپ می‌رود که قرار است ششمین اکسپوی همدم، همانند پنج دوره‌ی قبل، با استقبال شایان علاقمندان و مشارکت استادان و هنرمندان عکاس، در محل نگارخانه‌ی همدم برگزار شود. اتفاقی که می‌خواهد چشمه‌های زیبانگر شمانیک‌خواهان را به میهمانی ناز و نیاز ۴۰۰ فرشته‌ی همدمی بیورد و با شرایط نگهداری و آموزش و توانبخشی این دختران پاکدامن و معصوم، بیشتر آشنایان کند. قرار است به‌زودی روبان گشایش ششمین اکسپوی همدم با حضور مسئولین، استادان مطرح عکاسی، عکاسان شرکت کننده و علاقمندان خیر و هنر بریده شود و با روشن شدن چراغ یک گردهمایی بزرگ خیر خواهانه و هنرمندانه، جامعه‌ی عکاسی مشهد، گامی گرم و تماشایی در مسیر تالیف قلوب نیکوکاران و اهالی همدم، بردارد. امین ابراهیمی، یاور عکاس خستگی‌ناپذیر موسسه که مثل همیشه پای ثابت این رویداد است و به عنوان دبیر ششمین اکسپوی سراسری عکس همدم، چند ماه مداوم همت و پیگیری‌اش در کنار دیگر همکاران و یاوران، نمایشگاه را به چنین روزهایی رسانده، با ابراز خوشحالی از تداوم اکسپوی همدم، در خصوص روند برگزاری می‌گوید: در پاسخ به فراخوان این اکسپو، بیش از ۱۴۰۰ قطعه عکس از قریب ۱۳۰ عکاس هموطن از سراسر کشور به دستمان رسید و دآوری آثار رسیده، در دی‌ماه

در گفت‌وگوی همدم و دکتر آرش اکبری مفاخر، مطرح شد:

شاهنامه خوانی و قصه‌گویی؛ نیازهای مهم کودکان

* مریم همایونی

*** بفرمایید که با همدم چگونه آشنا شدید و قصه‌گویی برای فرزندان همدم از کجا شروع شد؟**

سعادت و افتخار آمدن به همدم را مدیون همسر هم هستم. حدود دو سال، یک روز در تلویزیون در مورد همدم و فعالیت‌هایی که در اینجا صورت می‌گیرد، برنامه‌ای دیده بودند. من را تشویق کردند که به همدم بیایم و با بچه‌ها کار کنم. اما چون روحیه‌ام تا حدودی ظریف و حساس است و کم‌طاقتم، فکر می‌کردم همه‌ی بچه‌های همدم معلولیت شدید دارند و برایم تحمل دیدن و آموزششان سخت خواهد بود. تا اینکه از طریق بنیاد فردوسی که مدیریت آن با استاد خالقی است و ایشان هم جدیداً به همدم آمدند، باز دیدی صورت گرفت و من دیدم بچه‌ها به لحاظ بهره‌ی هوشی و معلولیت‌های ذهنی و جسمی در رده‌های مختلف هستند و بعضاً استعداد‌های خیلی خوب دارند. دیدم شرایط برای آموزش شاهنامه به تعدادی از فرزندان همدم مهیاست و از شهر یورماه ۱۳۹۸ طی گفتگویی که با بنیاد فردوسی و مدیرعامل همدم خانم دکتر حجت صورت گرفت، قرار شد جمعه‌ها صبح برای آموزش شاهنامه‌خواهی در خدمت دخترانم در همدم باشم. شهر یورماه ۹۸ از ابتدای شاهنامه شروع کردیم و الان به داستان زال و رودابه رسیده‌ایم. خوشبختانه بچه‌ها بسیار علاقه‌مندند خوب هم پیشرفت کرده‌اند. بخش شنیداری هوششان خیلی تقویت شده است و خیلی خوب صحبت می‌کنند و داستان تعریف می‌کنند. بعضی جلسات اصلاً برای قصه تعریف کردن نوبت به من نمی‌رسد، چون علاقه‌مند هستند خودشان آنچه را یاد گرفته‌اند در قالب قصه‌گویی بیان کنند. علاوه بر این، گاهی در آغاز جلسه یک موسیقی در مورد شاهنامه پخش می‌شود و در پایان جلسه معمولاً یک فیلم که یا اقتباس از خود شاهنامه است یا در ارتباط با شاهنامه، برای بچه‌ها پخش می‌شود. یک مسأله دیگر که من به آن توجه کرده‌ام، ضرورت است که دوستان و همکاران ما که شاهنامه تدریس می‌کنند در کنار شاهنامه از داستانهای مربوط به شاهنامه هم استفاده کنند. مثلاً داستان زال و رودابه را در شاهنامه داریم. اما، مثلاً روایتی دیگر داریم در کردستان و بلوچستان که به زبانهای محلی است و اگر همکارانمان با این‌ها آشنایی دارند، این وجه از داستانهای مربوط به شاهنامه هم گفته شود. چون عناصر تخیلی و این قصه‌ها فانتزی بیشتری دارند و بچه‌ها آن را بیشتر می‌پسندند.

*** داستان‌هایی که عنوان کردید، چطور وارد یا منسوب به شاهنامه شده‌اند؟**

می‌دانیم که قبل از فردوسی، گروه و انجمنی تشکیل شد و این انجمن از چهار فرد شاخص تشکیل شده بود. آنها هم همکارانی داشتند. به

خوانندگان پیگیر فصلنامه و همراهان موسسه، واقف اند که خیریه‌ی همدم در راستای عمل به وظایف بهداشتی و آموزشی خود، توجه به فرهنگ و هنر ایرانزمین را به عنوان یک ظرفیت بزرگ برای ترغیب هموطنان به نیکوکاری، همواره مد توجه قرار داده‌است. آموزش شاهنامه و قصه‌خوانی، از دیگر برنامه‌هایی است که در ادامه‌ی اقدامات فرهنگی مؤسسه توانبخشی همدم، در حال اجراست. یادگیری مفاهیم شاهنامه‌ی فردوسی، برای همه‌ی ما از چند جهت حائز اهمیت است. تردیدی نیست که شاهنامه بزرگترین اثر حماسی ایران است و همانند تمام آثاری که صفت حماسی را با خود دارند این مأموریت مهم را دارد که نخست از فراموشی فرهنگ و ادب و تاریخ ملی جلوگیری کند و سپس اینکه با تجلی روح ملی، مردمان را به خودباوری برساند. شاهنامه همچنین محل بروز افکار سראینده‌ی آن است؛ خردورزی، بی‌اعتباری دنیا و حسرت از دست رفتن پهلوانان، ستون‌های اصلی تفکر شاعری است که شاهنامه را سروده و همراه با ستایش پاک‌ی و راستی و درستی، خود را شایسته‌ی دریافت لقب «حکیم» کرده‌است. چنین است که آشنایی با کلیات داستانهای شاهنامه‌ی حکیم ابوالقاسم فردوسی، برای همه‌ی ما اهمیت ویژه‌ی می‌یابد و برای آموزش دادن به دختران توانبخشی همدم هم مینا و محور قرار می‌گیرد. در موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، مدتی است که دکتر آرش اکبری مفاخر (استاد برجسته زبان و ادبیات فارسی) آموزش این مهم را برعهده گرفته‌اند و در آستانه‌ی بهار و نوروز باستانی، بی‌مناسبت ندیدیم که با ایشان پیرامون این موضوع، به گفتگویی صمیمانه بپردازیم:

*** جناب دکتر! ضمن اینکه خوانندگان ما را بیشتر با خود آشنا می‌کنید، لطفاً به اجمال از اهمیت فردوسی و شاهنامه‌اش بگویید؟**

آرش اکبری مفاخر هستم؛ تحصیل کرده‌ی زبان و ادبیات فارسی. از همان دوره‌ی دبیرستان و سپس دانشگاه، به مطالعه در حماسه‌های ایرانی و به ویژه شاهنامه فردوسی علاقمند بودم. فردوسی در واقع پدر ادبیات فارسی است و زبان فارسی به دست ایشان تثبیت می‌شود تا به دست ما می‌رسد. از جهت دیگر فردوسی اهمیتش در این است که توانسته به خوبی تمام اقوام ایرانی را با زبان‌ها، نژاد، ادیان و آیین‌های مختلف، دور کلمه‌ی ایران و فرهنگ ایران شهری جمع کند. مهمترین بازتاب شاهنامه این بوده است که همیشه یک ایران متحد داشته‌ایم با اقوام مختلف و هرگاه کشور دچار آسیب و عارضه‌ای شده و دشمن به ما حمله کرده‌است، اقوام مختلف تحت عنوان «ایرانی» به جنگ دشمن رفته و از کشور دفاع کرده‌اند. این مهمترین حاصل کار فردوسی برای ماست.



و من آن را در یک کتاب به نام «رزم نامه‌ی کنیزک» چاپ کرده‌ام. کنیزک یعنی دختر خانم. و معنی کنیز و خدمتکار نمی‌دهد. این داستان جنگ نامه‌ای است که یک دختر خانم نقش اصلی و محوری آن را دارد که از دست دشمن فرار می‌کند و فرامرز پسر رستم را پیدا می‌کند و او را تشویق می‌کند که زنها و دخترهای ایرانی را نجات دهد.

* آیا به لحاظ روحی، از شروع کلاسه‌های داستان خوانی تاکنون در فرزندان همدم تغییری هم احساس کرده‌اید؟

پیشرفت بچه‌ها از نظر من باورنکردنی است. با توجه به تفاوت هوش بهرها بین بچه‌ها، پیشرفت چشمگیری داشته‌اند. اگر این کلاس را من در بیرون می‌داشتم، هیچ‌وقت توقع پیشرفت اینچنینی نداشتم. بچه‌ها خیلی علاقه‌مند هستند و بسیار قصه را دوست دارند. ویژگی مهم کلاس ما این است که من تقریباً حکم گرداننده را دارم و بچه‌ها خودشان کارها را انجام می‌دهند. پیشرفت بچه‌ها خیلی خوب بوده است. قدرت شنیداری بچه‌ها تقویت شده و بچه‌ها به دقت می‌شنوند و قصه را گوش می‌دهند و بعد بازتابش را در تعریف‌ها و نمایش‌هایشان می‌بینم. من معتقدم آموزش و پرورش باید به قصه‌گویی اهمیت بدهد چرا که سواد شنیداری بچه‌ها بسیار پایین است. بچه‌های ما یاد نگرفته‌اند که آرام و بیشتر به صحبت‌ها گوش دهند. صبر و شکیبایی ندارند. این قصه‌گویی باعث می‌شود بچه‌ها صبر و شکیبایی و تمرکز و سواد شنیداریشان تقویت شود و اینها همه دست

نظر و نگاه خودشان بهترین داستانها را در مجموعه‌ای جمع کردند که آن را بتوانند به عنوان تاریخ ایران به مردم معرفی کنند و چون آن دوره، دوره‌ی خردگرایی بود، آنها سعی کردند داستانهایی را انتخاب کنند که خردپذیرتر باشد و یک مجموعه‌ی منسجم علمی باشد. آنها آن بخش‌ها را انتخاب کردند و تأکیدشان بر منابع مکتوب بود و فردوسی هم در آن فرصت ۳۰ ساله طبیعتاً بیشتر از آن نمی‌توانسته و یا نمی‌خواست بگوید چون کیفیت کار برایش مهم بوده است. فردوسی این مجموعه را از آغاز تا پایان به شعر درآورده است اما در کنار آن و در مناطق دیگر ایران، شاهنامه‌های دیگری هم داریم. مثلاً در مناطق غرب ایران شاهنامه‌هایی داریم که معروف است به شاهنامه‌ی کردی و یک سری داستانها در آنها وجود دارد که در شاهنامه‌ی فردوسی نیامده است، به چند دلیل: اول اینکه فردوسی و کسانی که شاهنامه‌ی ابومنصوری منبع فردوسی را جمع‌آوری کردند، در خراسان بودند، مثلاً از کردستان و زبان شاهنامه‌ای که در آنجا بود اطلاع نداشتند. این است که در خراسان اینها به کار خودشان ادامه دادند و در غرب ایران، در کردستان و کرمانشاه و لرستان هم آنها به کار خودشان ادامه دادند. به عنوان مثال، قصه‌ای که همین امروز دختران همدم به صورت تئاتر اجرا کردند، داستان دختری است که از دست دشمن فرار کرد و فرامرز را دید. اصالتاً قصه‌ای است که در غرب ایران وجود دارد



ارائه‌ی شاهنامه حتما باید فردی باشد که به‌صورت تخصصی حداقل چند دوره‌ی آموزشی شاهنامه را زیر نظر متخصصین همان حوزه گذرانده باشد و مهارت قصه‌گویی را از محضر استادان قصه‌گویی کسب کرده باشد. در انتقال شاهنامه رویکرد انتقادی هم مهم است. مثلاً امروز بچه‌ها قصه‌ای را تعریف کردند که رستم بعد از اینکه دژ سفید را گرفت آنجا را به آتش کشید. از بچه‌ها پرسیدم آیا کار رستم خوب بود؟ همه گفتند نه از آن مکان می‌شد استفاده کرد برای امور فرهنگی مدرسه، کتابخانه و... بنابراین، نتیجه می‌گیریم که به آتش کشیدنش جایی -حتی اگر رستم این کار کرده- کار درستی نبوده است.

*** شاهنامه، در رشد فکری و اخلاقی بچه‌ها چه تأثیری می‌تواند داشته باشد؟**

بیشترین بار قصه‌های شاهنامه که در اینجا وجودش را حس می‌کنم همان روحیه‌ی مقاومت و مبارزه است و تسلیم نشدن در برابر مشکلات و سختی‌ها. مثلاً بچه‌های همدم که بخش‌هایی از زندگیشان با زال در ارتباط است دفعه‌ی اول که قصه‌ی زال را شنیدند ناراحت شدند. اما جلسات بعدی وقتی به خودشان مراجعه کردند، متوجه شدند که زال بطور پیشرفت و مقاومت کرده است و چگونه توانسته بین سیمرغ و پدرش همسانی برقرار کند و به سمت پدرش بیاید و در جامعه باشد و به یک جهان پهلوان تبدیل شود. روحیه‌ی مبارزه مقاومت و تسلیم نشدن بار اصلی آن است و دیگر اینکه خردورزی و عقل و اندیشه به‌صورت غیرمستقیم به بچه‌ها آموزش داده می‌شود. مسائل دیگری از جمله مسئولیت‌پذیری به‌شکل غیرمستقیم به بچه‌ها آموزش داده می‌شود. مثلاً من اینجا دقت کرده‌ام بچه‌های بزرگتر نسبت به بچه‌هایی که سن کمتری دارند، احساس مسئولیت می‌کنند.

به دست هم داده است تا روحیه‌ی بچه‌ها هم در جهت مثبت تغییر کند.
*** با توجه به اینکه بین این بچه‌ها، فرزندان هستند که بهره‌ی هوشی کمتری دارند، کنترل آنها برایتان سخت نبوده است؟**

البته در این خصوص بیشتر زحمت به دوش مربی‌هاست. ولی کلیت کلاس به این گونه است که سعی شده در فضای کلاس به قصه‌ها گوش دهند و در جمع حضور داشته باشند. کلاس ما، گاهی بیشتر از ۲ ساعت طول کشیده و بچه‌ها خسته نشده‌اند.

*** آیا ارتباط عاطفی با این بچه‌ها پیدا کرده‌اید؟ و منتظر روز کلاس هستید؟**

من برای جمعه‌ها و برگزاری کلاس لحظه شماری می‌کنم. خانواده‌ام هم بسیار با من همراه هستند و اگر برنامه‌ای برای جمعه صبح داشته باشیم حتماً آن را تغییر می‌دهند و به وقتی دیگر موکول می‌شود تا کلاس همدم کنسل نشود. اگر با من همراه نبودند این کار خیر مداومت پیدا نمی‌کرد.

*** به نظر شما، ایجاد فرهنگ کتاب و کتابخوانی برای این بچه‌ها چقدر ضرورت دارد؟**

مهمترین ابزار آموزش بچه‌ها بیان غیرمستقیم است و این انتقال غیرمستقیم مهم‌ترین ابزارش قصه‌گویی است. یعنی بچه‌ها از طریق شنیدن قصه فرهنگ را یاد می‌گیرند و بعد با مطالعه قصه‌جاذبه‌ی خودش را دارد. تا بیست سال پیش و حتی الان در روستاها منتقل‌کنندگان فرهنگ و اخلاق جامعه پدر و مادر بزرگ‌ها و قصه‌گوها بودند که همه چیز را از طریق قصه به‌طور غیرمستقیم به بچه‌ها یاد می‌دادند. باید روی این مساله بیشتر سرمایه‌گذاری شود. البته باید افراد تخصص داشته باشند. مثلاً برای



*** جناب دکتر مفاخر! به عنوان پرسش پایانی، بفرمایید که برای مؤسسه توانبخشی همدم و دیگر مؤسسات مشابه، برگزاری همایشها و برنامه‌های فرهنگی و هنری را تا چه اندازه لازم می‌دانید؟**

توانبخشی در حوزه‌ی اهداف اصلی این مجموعه است که باید به صورت تخصصی انجام شود. خوشبختانه، همدم در این زمینه بسیار موفق بوده است. اهمیت دادن به مسائل فرهنگی، آن بخشی است که در کنار امور توانبخشی قرار می‌گیرد و لازم و ملزوم هم هستند. نگاه فرهنگی است که به بچه‌ی کم‌توان ذهنی یاد می‌دهد چگونه از توانایی نهفته خودش استفاده کند و بتواند هنر و توانایی خودش را به جامعه عرضه کند. معرفی مؤسسات توانبخشی از نگاه فرهنگی و هنری و حتی علمی می‌تواند تبلیغات بسیار مهم و موثری باشد. علاوه بر این، چنین برنامه‌هایی افراد فرهنگی و متخصص در هر رشته‌ای را برای همکاری در همدم تشویق و علاقه‌مند می‌کند که به همدم بیایند و کمک فرهنگی کنند و با حضورشان مثمر‌تر باشند... این خواهش را از استادان، هنرمندان و توانمندان دارم که برای این بچه‌ها در آموزش امور فرهنگی، هنری و علمی وقت بگذارند، به دختران همدم سر بزنند و تنهاشان نگذارند. من خودم از آمدن به اینجا بسیار حس و حال خوبی دارم و از خداوند می‌خواهم بتوانم این جلسات را به صورت دائمی ادامه بدهم.

شاسی بلند!

*عباسعلی صحافیان

بشقاب رویی را روی نان می‌مالد؛ لوله کرده دست شاسی می‌دهد. بی‌غم دارد از جا بلند می‌شود که می‌گوید: -یک جو انصاف هم خوب چیزیه، چرچیل! یه دونه تخم مرغ هم برای این بیچاره سفارش می‌دادی. اگه او نبود همیشه خدا می‌خواستی خودت رو روی زمین بکشی. -تند نرو بی‌غم. اگه نونش نمی‌دام، این هیكلش نبود. این برای من فقط دو تا پاست. من همه چیزشم: چشم، گوش، مغز. من نبودم تا حالا مرده بود. مراد دارد از جا بلند می‌شود؛ می‌خواهد برود که اصغر پیراهنش را می‌گیرد می‌کشد: "بذار بگم". مراد پایین پیراهنش را بر می‌گرداند توی شلوارش، دوباره می‌نشیند. چشم به او می‌دوزد: "نمی‌دونی بی‌غم چقد زحمت کشیدم. سال‌ها توی هوای خنک گرگ و میش می‌رفتیتم جلوی حموم بازار. روی شونه‌ش بودم. مثل خرس خرخر می‌کرد، من گدایی می‌کردم. وقت نماز مغرب و عشاء مقابل مسجد بازار می‌نشستیم. چون کندم بی‌غم، صنار سی شاهی درست کردم". مراد لبخندی روی لبش می‌نشیند. دوباره بلند می‌شود؛ یک چشم به در قهوه‌خانه و یک چشم به سکوی سماور دارد می‌گوید: "خوب یادمه چرچیل! شعار می‌دادی گدایی کن محتاج خلق نشی". هر دو می‌خندند. مراد دارد می‌رود که اصغر فریاد می‌زند: "همین حرف هارو می‌زنی که این بابا هم تازگی دم در آورده. درسته که کر و لاله، ولی یه چیزهایی حالیشه". از روزی که مراد قول داد -قمر -خواهرزنش را برای اصغر خواستگاری کند، دایم از او می‌خواهد سر کیسه را شل کند. اصغر رگ گردنش بلند می‌شود، می‌گوید: "آن قد شل کردم که داره می‌ریزه زمین. نکنه بی‌غم، مزد و مواجب دلّالی محبتت رو می‌خوای؟!". سال‌ها است که اصغر جیره‌ی شیریه تریاک شاسی را از خود او می‌خرد. گران برایش تمام می‌شود ولی چاره‌ای ندارد. می‌گوید برای رام کردن این غول بی‌شاخ و دم مجبور است پول به مواد بدهد. حالا که دارند باجناب می‌شوند مراد می‌گوید مایه کاری حسابش می‌کند. این روزها اصغر بیشتر از قبل به قهوه‌خانه می‌آید. مراد هم چایی‌های بی‌رنگ و بویش را به نافش می‌بندد. به جای تخم سگ و تخم جن حالا "نوکر تم، چاکر تم" تحویلش می‌دهد. او هم چیزی نمی‌گوید تا خرش از پل بگذرد. فقط می‌گوید: "مراد جون، زودتر جوشش بده. تمومش کن. از بابت شاسی خیالت تخت باشه. خودم هم ازش خسته شدم. باید ببرمش یه جایی مثل جلوی بهزیستی گم و گورش کنم". این دو، پانزده سال گذشته را توی آلونکی پشت گاراژ میان ردیف خانه‌های پیش ساخته چوبی با هم زندگی می‌کنند. خانه‌هایی با سقف‌های حلبی زنگ زده و دیوارهای تخته‌ای رنگ و رو رفته که عمرشان را کرده اند؛ به زور سر پا ایستاده‌اند. صبح تا عصر که پدر و مادرها سر کارند، چهل پنجاه تا بچه‌های قد و نیم‌قد هفت هشت ساله توی هم می‌لولند، دور و بر اتاقک‌ها توی گرد و خاک با پای برهنه و با جیغ و فریاد دنبال هم می‌دوند. اصغر، همیشه پول خوردهایش را به خود بی‌غم می‌داد، جایش اسکناس درشت می‌گرفت. تازگی می‌برد به صندوق دار داروخانه مقابل گاراژ می‌دهد، چند تا قوطی خالی قرص هم از او می‌گیرد. می‌داند خیلی‌ها مراقبش‌اند. آخر شب‌ها که آلونک‌ها خاموش هستند، وقتی خر و یف شاسی بلند می‌شود، اصغر اسکناس‌های لوله کرده را توی قوطی می‌گذارد. زیر نور کم فتیله فانوس، پیچ یکی از تخته‌های دیوار را باز می‌کند. قوطی جدید

روی شانه شاسی نشست. در راهل می‌دهد، سرش را خم می‌کند، وارد قهوه‌خانه می‌شود. از آن بالا توی ابری از دود سیگار و بخار سماور دنبال «مراد بی‌غم» می‌گردد: "کجاست؟ نالوتی چه کار کرده؟ عروسی به کجا کشید؟!". قهوه‌خانه پاتوق همیشگی آن هاست. سال‌ها قلم دوش او نشسته. پوست و گوشت سر شانه شاسی جا انداخته. اصغر به همه گفته بود: "این بابا خر زوره. فقط بدم بخوره، حبی بالا بندازه، گله‌ای نداره". توی قهوه‌خانه لب گاراژ همه جور آدمی هست. قماربازها دور یک میز؛ کفتربازها روی نیمکت کناری نشستند، سیگار و قلیان می‌کشند. مراد با چند استکان نعلبکی توی دستش دارد می‌آید. داد می‌زند: "فرمونش بده بیا" و اشاره می‌کند دنبالش برود. روی میز آخر چسبیده به دیوار دو تا چای قند پهلوی می‌گذارد. اصغر سفارش دو تا نیمرو هم می‌دهد. دستی بر پیشانی شاسی می‌گذارد، او می‌ایستد. به کف سرش فشار می‌دهد، پشت به دیوار آرام روی زمین می‌نشیند. از جای بی‌دکمه‌ی پیراهن چرک و پاره، شکم پر مویش بیرون می‌زند. مراد نیمرو را می‌آورد، روی میز می‌گذارد. اصغر دستش نمی‌رسد. علامت می‌دهد. شاسی کمی جلوتر می‌خزد. حالا دستش می‌رسد. مراد سماور را به شاگردها سپرده، آمده مقابل اصغر نشسته. تکه‌ای از نان تازه می‌کند و به دهان می‌گذارد: -تو دیگه کی هستی؟! همون اصغر چرچیل نامرد همیشگی! این همه پول و پله به هم زدی، برای کی؟! یه کم سر کیسه رو شل کن! -کور بشه چشی که نمی‌تونه ببینه. حالا پنال ببینم چه کردی؟ عروسی به کجا رسید؟

-دیروز با عیال و عروس خانم رفتیم بازار، آینه شمعدون خریدیم. دنبال یه قالی ماشینی سه در چهار...

لقمه توی دهانش است که می‌گوید:

-قالی؟ قالی واسه چی؟! موکت هم خوبه. فکر من بیچاره هم باش بی‌غم. -نگفتم پول به جیگرت بنده. نون زیر کباب مون رو از سر راه که پیداش نکردیم. تکنیسیون آمد، ندادیم؛ دندون ساز آمد ندادیم. نمی‌دونم تو مادر قحبه مهره مار داشتی یا سحر و جادو کردی که ما صم بگم شدیم. دارم میگم این فتیله رواز گوشت بیرون کن که از زون تموم کنی. -این همه پول دادم؛ تازه میگی سر کیسه رو شل کن!؟

-راستی عروس می‌پرسه شاسی بلند چی میشه؟

-هیچکس ندونه تو که می‌دونی بی‌غم. پونزده سال علافش بودم. تازه پا به بلوغ گذاشته بودم که "شاسی" رو گیر آوردم. این اسم رو خودم روش گذاشتم، چون قدش دراز بود. ماه‌های اول کفتری می‌شدم. سرش داد می‌کشیدم. فحشش می‌دادم. انگار نه انگار! بی‌رگ مثل یک خروار گوشت لخت و بی‌حرکت بود. نشون نمی‌داد چیزی حالیشه. از دستش غم‌باد گرفتم. لقمه آخر را قورت می‌دهد. سفیده تخم مرغ‌ها و روغن ته

با غر و نند او، مراد موتورش را روشن می کند. دوباره راه می افتند. از اولین چهارراه می خواهند عبور کنند که چراغ زرد قرمز می شود. مراد روی ترمز می زند. پلیس راهنمایی متوجه شان می شود. می آید، سوئیچ موتور را بر می دارد: - بزن کنار لوتی.

- سر کار، این بیچاره پا ندارد. مریض بد حال تو خونه داریم.

- بزن کنار. لابد تصدیق هم نداری، مدارک چی؟!

- سر کار، با عجله اومدیم. موضوع مرگ و زندگیه. تورو چون مادرت، تورو خدا. مراد بی غم می بیند بهانه و التماس فایده ای ندارد، رو به اصغر چرخیل می کند و می گوید:

- نگفتم جنب سوار موتور من نشو. می بینی که ول کن نیس. حالا بپر پائین! - عجله کن مراد. تاکسی بگیر. پولش رو خودم می دم. آگه شاسی بلند شده باشه کارمون زاره.

مراد گوشش بدهکار او نیست. دنبال سرکار استوار می رود قبض رسید موتورش را بگیرد. معطلش می کند. دارد از طرف دگه پلیس می آید. با دست اشاره می کند، داد می زند: "تاکسی. آهای تاکسی". تاکسی خالی از راه می رسد؛ کنار می زند. - تا گاراژ مرکزی چند می بری؟ همین نزدیکی.

- در بست بیست چوب.

- چه خیره؟! دو قدم راه که بیشتر نیس.

- از این قدم ها بر ندار داداش! واست خوب نیس.

- عجله کن مراد، سوار شو. پولشو میدم. چاره ای نیس.

پشت گاراژ مقابل ردیف اتاقک های کارگری پیاده می شوند. با چشمان از حدقه بیرون آمده نگاه می کند. آلودگی سر جایش نیست. حلبی های سقف چند متر آن طرف تر افتاده اند. از دیوارها جز یکی، بیشتر سر پا نیست. اصغر خودش را روی زمین می کشد. توی سرش می زند: "بیچاره شدم، پولام رفت. خونه خراب شدم". بچه ها را یکی یکی کنار می زند. همگی دور شاسی بلند که روی زمین افتاده حلقه زده اند؛ همدیگر را هل می دهند. جلوتر می رود. میخ آهنی بلندی متصل به یک تکه تخته توی سر شاسی فرو رفته و خون یک طرف صورتش دلمه بسته. پول ها و لوله ها تو دست بچه هاست که همدیگر را هل می دهند. چند اسکناس مچاله شده توی مشت شاسی بلند می بیند. ماشین پلیس آژیر کشان از راه می رسد، کنار جسد نگه می دارد.

*به یاد زوجی به همین شکل و قد و قواره در سال ۱۳۴۴، زمانی که تازه دانشجوی شده بودم در پیاده رو های خیابان ارگ مشهد گدایی می کردند.

را بغل قبلی ها جا می دهد. حساب قوطی هایش را دارد. تخته را دوباره سر جایش پیچ می کند. با نوک انگشتش خاک خیس شده را روی پیچ می مالد. اولین شبی که مراد بی غم آمد دنبال اصغر، بروند خواهرزن جوان بیوه اش را ببینند و قول و قرار هایشان را بگذارند، شاسی خوابیده بود. اصغر آهسته خودش را تالاب پله آلودگی کشاند. ترک موتور مراد نشست. مثل بچه ها دست انداخت دور کمرش و راه افتادند. به خانه او در حاشیه شهر رسیدند. چشمش به قمر افتاد؛ سیاه سوخته ولی تپل مپل و بانمک. چیزی که می خواست داشت نصیبش می شد. همان جاز مراد خواست اتاقی نزدیک خانه خودش برای آنها اجاره کند. یک روز صبح اصغر چشم باز می کند می بیند شاسی یک قوطی خالی تو دستش دارد اسکناسی را بو می کشد. قوطی و اسکناس را از دستش می گیرد. پول خرد دستش می دهد. اصغر توی این چند روز متوجه شده شاسی همان غول همیشه آرام و خرف نیست. حرکاتش تغییر کرده است. دور روز بعد برای بار آخر او را می برد کبابی کنار گاراژ. دو سیخ کوبیده سفارش می دهد. روی شانه او نشسته، کبابش را لقمه می کند و می خورد. شاسی بوی کباب به دماغش خورده. دائم وول می زند. نان چرب و چیلی زیر کبابش را همراه پوست گوجه و ترکه ای ریحان لای نان سنگک باقی مانده می پیچد و به دستش می دهد. او با ولع می خورد. روز عروسی می رسد. اصغر شاسی را تنها می گذارد؛ می رود سلمانی. بی غم از او خواسته برای شب عروسی کلاه کاموایی اش را از سر بردارد. از حمام بر می گردد. لباس دامادی اش را دارد می پوشد، شاسی دستی به سر و صورت او می کشد. شاید بوی حمام می دهد یا عطر ادکلنی را که زده شاسی حس کرده. اصغر به خودش نمی گیرد. دارد همه چیز تمام می شود. سر شب ساندویچ و جیره مواد او را بیشتر از همیشه می دهد. صدای موتور مراد می آید. عجله می کند، باید زودتر بروند. در راه رویش قفل می کند، ترک موتور مراد می نشیند. آن جا که می رسند، توی آیینه خودش را می بیند. باریش و سبیل تراشیده و لباس نو جوان تر شده. وارد اتاقی می شود که همه چیزش نو نوار است حتی دیوار هایش سفید و براق است. عروس بزرگ کرده زیر چادر سفید گل گلی نشسته، زن های آراگیرا کرده قند روی سرش می ساینند. می رود جلو گردنبندی را که خریده گردن عروس می اندازد. همه دست می زنند. بعد از شام مهمان های غریبه می روند. عمومی پیر عروس آنها را دست به دست می دهد. بقیه هم در حال رفتن هستند. به مراد اشاره می کند؛ می آید جلو: "مراد نو کر تم. فردا صبح زودتر بیا. آگه شاسی بو برده باشه، کار دستم می ده. به مغز حرومش که می زنه، همه چیز رو بهم می ریزه. یادت نه". فردای زفاف مراد کمی دیرتر می آید. اصغر آماده و منتظر است. ترک موتور او سوار می شود. می گوید: "مراد نو کر تم. عجله کن". مراد گاز می دهد و سرعت می گیرد تا جلوی حمام بازار توقف می کند. اصغر برافروخته فریاد می زند: - نه مراد! اینجا چرا؟! بریم آلودگی، شاسی رو دم در بهزیستی بذارم، برمی گردیم. - آخه چه عجله ای مرد؟! با تن نجس کجا می خوی بری؟!

- چرا نجس؟ میریم حموم. فقط کمی دیرتر. همین.

- اصلاً دلم راضی نمیشه آدم ناپاک رو سوار موتورم کنم.

- ول کن مراد بذار بریم. دلواپسم. آگه اون غول بیابونی بیدار بشه، آلودگی رو بهم می ریزه. اذیتم نکن. راه بیف بریم.



هدف خنده‌درمانی، صلح جهانی است

گپ وگفتی بهاری با مربیان خنده‌درمانی، کنار هفت‌سین یوگای خنده* پریا گلبویی

خنده، جزئی از رفتار انسانی است که به وسیله‌ی مغز برای تنظیم احساسات تولید می‌شود و بدین وسیله به انسان‌ها در روابط اجتماعی کمک می‌کند. خنده از منظر روانشناسی، نشانه‌ای برای برقرار کردن رابطه‌ای مثبت با دیگران است. از قدیم‌الایام گفته‌اند «خنده بر هر درد بی‌درمان دواست» و بارها این حس را تجربه کردیم که بعد از خنده‌ای طولانی تا ساعت‌ها و حتی روزها حس و حال خوبی داشته‌ایم. دانش روانشناسی، امروزه پی برده است که لبخند در زندگی از اهمیت بسزایی برخوردار است و در سالهای اخیر دانش پژوهان سعی داشته‌اند که فیزیولوژی خنده و اثرات پزشکی قابل اثباتش را آشکار کنند. بر این اساس، مؤسسه‌ی توانبخشی همدم نیز سعی کرده است در حد توان لبخندی بر لبان دخترانش بنشانند و به همین دلیل گروه یوگای خنده مدتی است که با فرزندان این خانه خنده‌درمانی را آغاز کرده است. در آستانه‌ی بهار و حال و هوای نوروز، با این گروه دلنشین به گفتگو نشستیم تا شاید بتوانیم در این شماره مخصوص بهار ۹۹، ضرورت خندیدن را به خودمان یادآور شویم و حتی الامکان لبخندی بهارانه بر چهره‌ی شما خواننده‌ی عزیز فصلنامه‌ی همدم بنشانیم. باشد که زندگی‌تان همواره سرشار از شادی، خنده و سلامتی باشد. اولین گفت‌وگو را در فضایی صمیمی، با خانم رفاهی زوارزاده و چهره‌ای شاد و خندان‌ش آغاز کردیم.

حال جسمی و روحی شان خوب بود اما خیلی از بچه‌ها هم افسرده بودند و حتی در برخورد اولیه استقبال خوبی از ما نشد و واکنش‌های بدی داشتند. چه با نگاه و یا کلام پر از بغض و گرفتگی بودند. کار که شروع شد تا یکی دو ماه کسی را مجبور به اعمال تکلیف نمی‌کردیم تا اینکه کم‌کم همه‌ی بچه‌ها در این برنامه با شادی و اشتیاق فراوان شرکت کردند. حتی کسانی که مشکل جسمی دارند فعالیت چشمگیرتری دارند.

* در این خصوص پیشنهادی به مربیان همدم ندارید؟

پیشنهادم برای همدمی‌ها این است که اول مربیان همدم وارد وادی خنده‌درمانی شوند. باید مربیان این مرکز جدا از مشکلاتی که همه گرفتارشان هستیم روحیه‌ی شادی داشته باشند تا هم تنش‌ها را از خودشان دور کنند و هم اینکه با روحیه‌ی شادتری با دختران همدم برخورد کنند و از محل کار که می‌روند، روح و جسم خسته‌شان را به خانه نبرند.

* و حرف آخر؟

خنده‌درمانی نه وسیله‌ی خاصی می‌خواهد و نه مکان خاص. با چند تکنیک ساده می‌توانید همیشه شاد باشید و باعث شادی دیگران شوید.

فرزانه جاودانی از دیگر مربیان خنده‌درمانی مشهد است که با توانبخشی همدم همکاری دارد. با ایشان هم گفتگویی خودمانی انجام دادیم:

* از خودتان و آشنایی با همدم بگویید؟

من، قبل از گرفتن مدرک خنده‌درمانی در کنار خانم رفاهی کار کردم و بعد در کلاس‌های خانم کریمی شرکت کردم. از ابتدا نیتان رضای امام رضا «ع» بود و فقط اشاعه‌ی شادی بین مردم و این که اول حال دل خودمان را خوب کنیم تا بتوانیم دل دیگران را شاد کنیم. وقتی به همدم آمدیم با استقبال گرم مدیریت مجموعه همدم و مربی‌ها مواجه شدیم و تشویق شدیم با اشتیاق این کار را دنبال کنیم. اوایل بچه‌ها چندین همکاری نداشتند اما پس از مدتی استقبال شد و اکنون با آغوش باز ما را می‌پذیرند.

*** در مورد خنده‌درمانی توضیح دهید و این که آیا ارتباط عمیقی هم بین شما و دختران همدم شکل گرفته است؟**

وقتی پیش بچه‌ها نیستم دلم برایشان تنگ می‌شود. مثلاً ماه رمضان کلاس یوگای خنده برگزار نشد و به شدت دلتنگ بچه‌ها شده بودم و متقابلاً دختران همدم هم همینطور و این دلتنگی دو جانبه بود. چیزی که برایم بسیار زیبا و جالب است دل پاک این بچه‌هاست که بسیار رفتارشان صادقانه و عاشقانه‌ست. خنده‌درمانی، نیاز تمام افراد است نه فقط بیماران. از طریق بازیهای کودکانه کودک درون پیدا و استرس‌زدایی می‌شود. در بیمارستان ما با کودکان بیمار کار می‌کنیم و قبل و بعد از خنده‌درمانی آزمایشات و

*** خودتان را بیشتر معرفی کنید و بفرمایید چه شد که با مراکز توانبخشی ارتباط برقرار کردید؟**

زهرارفاهی زوارزاده هستم و عضو تیم مربیان خنده‌درمانی خراسان. سال ۱۳۹۵ تحت نظر اولین بانوی استاد بین‌المللی خنده‌درمانی؛ خانم صدیقه کریمی، آموزش دیدم و دوره‌های مربی‌گری را گذراندم و از سال ۱۳۹۵ فعالیت‌ها را در این زمینه از خانه سالمندان، خیریه‌ها و مراکز بهزیستی از جمله همدم شروع کردم.

* چه انگیزه‌ای باعث شد با مراکز توانبخشی ارتباط برقرار کنید؟

از ابتدا، یکی از اهداف ما این بود که این کار را به همه ارائه دهیم. چون بسیاری از تکنیک‌هایش باعث تنش‌زدایی و کاهش استرس می‌شود و چه بهتر که کاهش استرس برای کسانی باشد که دچار آسیب‌های اجتماعی شده‌اند و این انگیزه باعث شد به مراکز توانبخشی و به همدم خدمت‌رسانی کنیم.

* آیا در حال حاضر خنده‌درمانی به اندازه‌ی کافی بین مردم شناخته شده است؟ آیا مراکزی برای تشکیل این کلاس‌ها وجود دارد؟

کلاس‌های مربی‌گری را که با ارائه‌ی مدرک باشد، خانم کریمی انجام می‌دهند اما مربی‌ها برای سالن‌های ورزشی مدارس و یا مراکزی که می‌خواهند برای نیروهایشان این دوره‌ها را برگزار کنند کارگاه آموزشی می‌گذاریم.

* آیا آورده مالی هم از این طریق دارید و آیا خنده‌درمانی تأثیری در زندگی شخصی شما داشته است؟

بیشتر منفعت روحی و معنوی دارد. وقتی پیش سالمندان و بیماران و مراکز توانبخشی می‌رویم برعکس نگاه مردم، ما با صد برابر انرژی مضاعف به خانه برمی‌گردیم. لبخند این قشر برکت زندگی ماست و البته تأکیدی که همیشه استاد دارند این است که بدون قید و شرط کار کنید. از وقتی حرفه‌ی کاردرمانی را شروع کردم با مشکلات روزمره راحت‌تر کنار آمدم. وقتی به مشکلات زیاد فکر کنی حاشیه‌هایش زیاد می‌شود. وقتی با اصول خنده‌درمانی آشنا شویم روی اصل مشکل تمرکز می‌کنیم و راه‌های مناسبش را پیدا می‌کنیم. این اصول، روحیه را بازسازی می‌کند و یک خودسازی ابتدا روی خنده‌درمان و بعد خانواده و اطرافیان او تأثیر می‌گذارد. خنده‌درمانی تحت نظر ارگان خاصی نیست و خودجوش است. خانم کریمی مدرکشان را از دکتر کاتاربازا هند گرفته‌اند. بعد از تکمیل دوره‌های آموزشی که خانم کریمی کارگاه آموزشی می‌گذرانند، اسامی را به هند می‌فرستند و مدرک بین‌المللی مربیان از هندوستان صادر می‌شود.

* از همدم و فرزندان همدم بگویید؟

وقتی فعالیت‌ها در همدم آغاز شد متوجه شدم، با اینکه تعدادی از بچه‌ها



شدن بیماران آن پزشک است. دکتر کاتاریا به محض ورود به بیمارستان با بیمارانش خوش و بش می‌کرد و به این نتیجه رسید که چقدر این نوع گفتار تأثیر مثبت بر روحیه بیماران دارد و به این فکر کرد که چرا این را بین مردم رواج ندهم تا همه شاد باشند و کمتر بیمار شوند. از پارک‌ها و مراکز پرجمعیت شروع کرد و تاکنون حدود شش هزار باشگاه خنده در تمام دنیا وجود دارد و در ایران نیز در حال افزایش است.

*** چطور می‌شود در حین کارهای روزمره خندید؟ و این سوال که معمولا مربی‌های خنده‌درمانی از چه طیف اجتماعی هستند؟**

خنده خصلتی دارد که ملکه‌ی ذهن می‌شود. مثلا دیروز برای گرفتن عکس پرسنلی عکاسی رفته بودم و شخص عکاس می‌گفت این خنده کلی به من انرژی می‌دهد و اگر روزی چند مراجعه کننده به این صورت داشته باشم، قطعاً حس خوبی به کارم خواهم داشت. خنده اثرات عمیق و مفیدی می‌تواند در روابط اجتماعی، شخصی و گروهی داشته باشد. مربی‌های ما از همه طیف اجتماعی هستند. کارمند، روانشناس، خانه‌دار و... هر شخصی افکار، شخصیت و مشی خاص خود را دارد ولی در این حیطة همه یکدست می‌شوند. ما نه به سیاست کار داریم، نه مذهب و نه مشکلات. فقط رهایی است که غالب می‌شود. اوایل از طرف کمیته یوگا با ما مقابله شد چون اطلاعات دقیقی از این تخصص نداشتند. اما اکنون حتی رییس کمیته یوگا در این کلاسها شرکت می‌کنند و این حس خوب به همه انتقال داده شده که هیچ دخالتی در امر یوگا نیست و بابت این اتحاد خدا را شاکریم.

*** و سخن پایانی شما؟**

از اینکه مسیر زندگیم به همدم و به همدیمان افتاد خدا را بسیار شکرگزارم و امیدوارم بتوانم بر روی لبان فرزندانم که از زندگی عادی اجتماعی بی‌بهره هستند لبخندی بنشانم.

فشار خون بیماران بررسی می‌شود و کاهش اضطراب بعد از خنده‌درمانی باعث شده است که پزشکها و پرستاران از این درمان استقبال کنند. معمولا انرژی‌های منفی در وجود انسان رسوب می‌کند و سردی و سنگینی انرژی منفی در مفاصلها و ماهیچه‌ها ته نشین می‌شود که با یک سری تکنیک‌های خنده‌درمانی این جریان کمتر و با رفع خواهد شد.

*** هدف اجتماعی خنده‌درمانی چیست؟**

اگر هر انسانی آداب خنده‌درمانی را بدانند و این را در خانواده، شهر و کشور تعمیم دهد، همه‌ی ما به صلح با خود می‌رسیم و جهان گلستان می‌شود. هدف اصلی، صلح جهانی است. این تنها حرفه‌ای است که همه یار و یاور هم هستند. در شغلها دیگر ممکن است برای رسیدن به پست بالاتر هیجاناتی درگیر شود ولی در این شغل همه کنار یکدیگر هستند و اگر مشکلی پیش بیاید همه بسیج می‌شوند تا آن مشکل برطرف شود. خنده‌درمانی رشته‌ای است که نیاز به هیچ ابزاری ندارد. به همه می‌گوییم ما پشت تمام پست و مقام‌هایی که داریم کودک ۳ تا ۵ ساله هستیم و باید کودک درونمان جوششی زیبا و شاد داشته باشد.

*** آیا ممکن است جایی هم این روش جواب ندهد؟**

بله، جاهایی ممکن است ارتباطی برای خنده‌درمانی رقم نخورد و از طریق سپاسگزاری کار خود را شروع می‌کنیم سپاس برای تمام آنچه که داریم.

*** و حرف آخرتان؟**

دختران همدم فوق‌العاده هستند. فرشته‌هایی که در این مرکز زندگی می‌کنند. خداوند را سپاس می‌گوییم برای حضور تک تک بچه‌ها در کنار مربی‌ها و مادر یاران مهربانشان. به جرأت می‌گویم این فرشته‌ها را خداوند به زمین فرستاده تا ما خدمت‌گزارشان باشیم.

فرزانه غفوربان، از دیگر مربیان یوگای خنده است که با چهره‌ای دلنشین و شاداب گفتگوی خود را با ما آغاز می‌کند:

*** خانم غفوربان، از یوگا بگویید و یوگای خنده و تأثیر آن در زندگی روزمره؟**

حدود ۱۷ سال یوگا کار کرده‌ام. یوگا یعنی اینکه در لحظه حضور داشته باشیم. نه به گذشته کاری داشته باشیم نه به آینده. در یوگا این شعار بصورت ارادی آموزش داده می‌شود و ما با تنفس و آوار می‌شویم که در لحظه حضور داشته باشیم. اما از وقتی یوگای خنده را شروع کردم به صورت غیر ارادی در لحظه حضور دارم چون بسیار شادم. ما به چیزی فکر نمی‌کنیم و فقط در لحظه زندگی می‌کنیم. یوگای خنده یک سری حرکات کششی در تنفس است همراه با آوا و صدای خنده. شاید عده‌ای تصور کنند خنده‌درمانی طنز و کمدی و جک است در صورتی که اصلاً اینطور نیست. یک طب مکمل است و اثرات عمیق مثبتی روی افراد بیمار و عادی دارد. در کشور ما هر مطب پزشکی شلوغ‌تر باشد می‌گوییم حتماً تبحر بیشتری دارد ولی طبق تحقیقات من در دیگر کشورها مطب‌های خلوت نشان دهنده‌ی درمان



یکی از بهترین روزهای زندگی

شاهنامه پژوه نامی ایران

یکی از روزهای پر بار و شیرین مادر سه ماهه‌ی زمستان، روزی بود که استاد جلال خالقی مطلق؛ ادیب، پژوهشگر و شاهنامه پژوه ایرانی با فرزندان و کارکنان توانبخشی همدم دیدار کرد. دکتر جلال خالقی مطلق در ابتدای حضور در مؤسسه همدم گفت: «خدمتی که شما برای این قشر از جامعه انجام می‌دهید، بی‌نظیر است و این از خودگذشتگی نه تنها برای خود، که برای همه‌ی جامعه است. بچه‌های بی‌سرپرست در همه جای دنیا احتیاج به رسیدگی دارند. نه تنها در ایران، که در بسیاری از کشورها جوشش و پشتیبانی کار خیر از سمت مردم است، بدون حمایت دولت و این بسیار پسندیده است. کسانی که توفیق دیدار از همدم و موسسات نظیر همدم را پیدا می‌کنند با دیدن توانمندی این بچه‌ها سر ذوق می‌آیند.» بعد از گفتگو با مسئولین همدم، دکتر خالقی مطلق از فرزندان سرای مهر دیدن کرد. دیداری مهربانانه و از جنس شعر و شعور. در ادامه، دیداری نیز از بخش مدرسه و فرزندان تربیت‌پذیر مؤسسه صورت گرفت. بازدید از کارگاه گلیم‌بافی و کارگاه قلم‌زنی از دیگر بخش‌های این بازدید بود. خالقی مطلق در کارگاه قلم‌زنی با دختران هنرمند همدم برای دقایقی هم‌یار شد و همراه با آنان بخش کوچکی از چهره‌ی شاعر بزرگ ایران‌فردوسی نامدار را قلم زد و گفت: «من امروز به اندازه‌ی خواندن شاهنامه از دیدن کارهای شما لذت بردم.» فرزندان مهربان همدم نیز، تابلوی قلم‌زنی بنیاد فردوسی و گلیمی از دل‌بافته‌های خود را به رسم یادبود به فخر ادبیات پژوهشی کشور هدیه کردند. در پایان این دیدار استاد بزرگ و پژوهشگر شاهنامه پژوه، جلال خالقی مطلق خطاب به مسئولین از حس و حالش از این بازدید و دیدار با دختران بی‌سرپرست همدم چنین گفت: «از صمیم قلبم می‌گویم که امروز یکی از بهترین روزهای زندگی من بود که با این بچه‌ها آشنا شدم و ذوق و شوق و هنرشان را دیدم و کسانی که به این بچه‌ها خدمت می‌کنند باید از خود گذشته باشند که می‌توانند زندگیشان را این چنین وقف این بچه‌ها بکنند. این کوشش‌ها شاید در این دنیا دیده نشود اما در آن دنیا قطعاً اجری بزرگ خواهند داشت.» لازم به یادآوری است که؛ مهم‌ترین دستاورد جلال خالقی مطلق تصحیح شاهنامه فردوسی است که در هشت دفتر طی سالهای ۱۳۶۶ تا ۱۳۸۶ در نیویورک انتشار یافت. تصحیح شاهنامه‌ی فردوسی حاصل قریب چهل سال کار مدام استاد خالقی مطلق در گردآوری و بررسی کهن‌ترین دست‌نویس‌های شاهنامه و مقابله‌ی آنها با پیروی از روش‌های جدید تصحیح متون فارسی است.



هر قطره، یک دریاست...

نیکی، گاهی امری پیش پا افتاده است؛ درست مثل
درب یک بطری خالی که دیگران دورش
انداخته اند... و شما فقط کافی است که خم
شوید، برش دارید و برای موسسه بیاورید
تا به جایش برای دختران همدم، با همکاری یک خیر
محترم، نوشت افزار تهیه کنیم. خدا خیرتان بدهد.

نشانی موسسه: خیابان شمالی - عبدالمطلب ۵۸

موسسه خیریه همدم (فتح المبین).

تلفن تماس و هماهنگی: ۳۷۱۱۲۱۱۳ - ۵۱ - www.Hamdham.org

نوین زعفران



عاشقانه، نوآورانه، مسئولانه، مین المللی

فروشگاه های بین الملل نوین زعفران در مشهد و تهران

- مشهد ، بولوار سجاد ، بین خیابان بهار و بانک ملی ، نبش پاساژ وصال تلفن : ۰۵۱- ۳۷۶۴۰۲۱۷
- مشهد ، بولوار هفت تیر ، گلشن ، برج تجاری اداری آرمیتاژ طبقه ۱۰ تلفن : ۰۵۱- ۲۸۲۳۵۶۴۰
- مشهد ، بولوار شهید مدرس ، بعد از هتل فردوسی نبش ساختمان خاتم تلفن : ۰۵۱- ۳۲۲۲۶۴۸۴
- مشهد ، فرودگاه شهید هاشمی نژاد ، سالن پرواز های داخلی تلفن : ۰۵۱- ۳۳۴۰۰۲۳۹
- مشهد ، خیابان آیت الله شیرازی ، نبش شیرازی ۲ ، مجتمع تجاری رضوی ، واحد ۲۸ و ۲۹
- تهران ، ولنجک ، انتهای خیابان سیزدهم ، مجتمع تجاری گالریا ، طبقه ۴ ، واحد ۴۰۶
تلفن : ۰۲۱- ۲۲۱۸۶۰۲۲ - ۲۲۱۸۶۰۲۱ - ۲۲۱۸۶۰۲۰
- تهران ، سعادت آباد ، انتهای سرو غربی ، خیابان کوهستان ، مجتمع اویال ، طبقه ۱- ، واحد ۵



www.ranafood.ir





همدم

بایک گل بهار می شود

این دسته گلها دست رنج دختران
همدم است؛ گلی که شما به مراسم‌ها
و همایش‌هایتان می‌برید و بخشی از
هزینه‌ی خیریه همدم را تامین میکند.

موسسه‌ی خیریه‌ی همدم

خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸ | تلفن: ۱۳-۳۷۱۱۲۱۱۱-۵۱

رفاه کارت: ۷۴۷۲ ۳۷۶۰ ۶۳۱۸ ۵۸۹۴

مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org

هیوندای

یخچال فریزر / کولر گازی / تلویزیون / لباسشویی / ظرفشویی / جارو برقی



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹
دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰

HYUNDAI

Refrigerator & Freezer / Air Conditioner / TV / Washing Machine / Dishwasher / Vacuum Cleaner

سال نو مبارک
۱۳۹۹



مشهد - بزرگ بازار اطلس - ورودی C - واحد ۳۰۱ - تلفن: ۰۵۱-۳۳۸۶۰۵۰۹
دفتر فروش مرکزی: ۰۵۱-۳۸۴۲۲۵۵۰

[@hyundaihomeapp](#) [@hyundaihomeapp](#)



همدم
مؤسسه خیریه توانبخشی
فتح المبین

تالار همایش ماهی محمد

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

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

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

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: www.hamdam.org

پرداخت موبایلی: #۷۳۳*۴*۴۰۰۴۰۰*



@hamdamcharity



@hamdam.charity

DAEWOO

خانه اسنوا شعبه مرکزی

اسنوا

تأسیس ۱۳۵۹

بدون ضامن
ویژه حقوق بگیران
و مستمری بگیران
بانک رفاه

فروش اقساطی ۳۶ ماهه

خرید اقساطی
کالا برای تمامی
اقشار جامعه

تا سقف ۲۰ میلیون (بدون پیش پرداخت)

۱۰ میلیون تومان خرید کنید و ماهیانه فقط ۳۴۷ هزار تومان پرداخت کنید

تا سقف
۱ میلیون
تومان خرید



ال ای دی در سایز های
(۳۶-۴۳-۵۰-۵۵)



لوازم خانگی کوچک

جشنواره
تابستانی



انواع اجاق گاز



انواع ظرف شویی



یخچال فریزر
و سایز های سایز



انواع لباس شویی

احمدآباد، خیابان راهنمایی، بین ۱ و ۳، خانه اسنوا، مقتدری

۰۹۱۵ ۵۱۱ ۴۳۳۸ - ۰۹۱۵ ۹۰۹ ۲۸۲۵ | ۳۸۴۴۱۰۱۱ - ۳۸۴۰۳۴۹۴

نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای حاج احمد ابوترابی
 جناب آقای علی رضایی
 جناب آقای دکتر عبدالله بهرامی
 جناب آقای جعفر خسروی
 جناب آقای مهندس مستشاری
 سرکار خانم فرزانه تکلو
 سرکار خانم مهدیزاده
 خانواده محترم حقیر

همکار گرامی؛

جناب آقای غلامی
 سرکار خانم حمیدی

همدم و اهالی این خانه خود را در اندوه فقدان عزیزانتان شریک می دانند.

همدردی ما را پذیرا باشید.

چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

نقش لمسِ عاطفی، در کاهش تنش‌های زندگی
هیدروسفال (Hydrocephalus) چیست و
چگونه درمان می‌شود؟
بررسی تاثیر درمان نوروفیدبک
در درمان کودکان نقص توجه و بیش فعال (A.D.H.D)





نقش لمس عاطفی در کاهش تنش‌های زندگی

تحقیق و تنظیم: صدیقه بختیاری شهری، مدرس و پژوهشگر دانشگاه

زمانی که دو نفر مدت طولانی را با هم سپری می‌کنند و زندگی‌شان به هم آمیخته می‌شود، احتمال اینکه در زندگی روزمره دچار تنش شوند بسیار زیاد است. جنگ و جدال با شریک عاطفی اغلب استرس‌زا و ناراحت‌کننده است. این مساله می‌تواند به رابطه آسیب بزند. یک رابطه پر تنش در نهایت برای هریک از طرفین، ایجاد بی‌میلی و بی‌انگیزگی می‌کند. پژوهشگرانی که در حوزه روابط عاطفی فعالیت می‌کنند راهکارهای فراوانی را برای اجتناب از امکان توهین و تحقیرهایی که در زمان بحث بر سر اختلاف نظرها پیش می‌آید، ارائه می‌دهند. آنها می‌گویند به جای مکالمه‌ای بر مبنای توهین و تحقیر باید گفتگوی همدلانه شکل بگیرد. حتی اگر بدانید که در هنگام مکالمه پر تنش چه راهکارهایی درست است، بازهم کنترل احساسات بسیار سخت است. یکی از دلایلی که باعث می‌شود از یک گفتگوی سازنده و موثر دور شوید، خشمی است که در لحظه مکالمه دچار آن هستید. مناقشات همچنین عامل ایجاد استرس اند. کسی که استرس و نگرانی دارد، معمولاً نمی‌تواند بهترین رفتار خود را ارائه دهد. بنابراین یکی از راه‌هایی که به ما کمک می‌کند تا بحث و جدل را به یک مکالمه آرام تبدیل کنیم، این است که بتوانیم به آرامش برسیم. یک پژوهش تازه، راهکاری ساده برای رسیدن به آرامش در هنگام مناقشه را مورد بررسی قرار داده است. پژوهشگران این راهکار را لمس عاطفی نامیده‌اند. چرا لمس عاطفی می‌تواند ترند مناسبی در میان بحث‌های پر تنش باشد؟ چون تماس و لمس کردن یکدیگر اثرات بیوشیمی قابل توجهی دارد. لمس عاطفی باعث می‌شود آکسی‌توسین (هورمون عشق) در بدن آزاد شود. این هورمون در ایجاد احساس پیوند همدلی بسیار موثر است. تماس عاطفی همچنین باعث آزاد شدن اندورفین‌هایی می‌شود که در داشتن احساس خوب موثر اند. در مطالعات آزمایشگاهی، سطح کورتیزول (هورمون استرس) ضربان قلب شرکت‌کنندگانی که تحت فشار و استرس قرار گرفته بودند با لمس و تماس عاطفی به میزان مناسب رسید. در روابط عاطفی زوج‌هایی که روزانه تماس فیزیکی (آغوش) دارند، ارتباط موثرتری باهم دارند و جر و بحث‌ها را راحت‌تر پیش می‌برند. بنابراین لمس عاطفی می‌تواند میزان استرس را کاهش دهد و به ما این انگیزه را بدهد که نیازهای یکدیگر را بهتر درک کنیم. در یک پژوهش ۱۴۰ زوج در شرایط آزمایشگاهی درباره یک موضوع باهم بحث کردند و پژوهشگران تماس‌های عاطفی آنها را در زمان بحث مورد بررسی قرار دادند. از زوج‌ها خواسته شده بود تا در حین بحث دست‌های یکدیگر را بگیرند و در مقابل از گروه کنترل خواسته شد هیچ نوع تماس جسمی برقرار نکنند. زوج‌هایی که تماس جسمی داشتند در جر و بحث رفتاری سازنده‌تر نشان دادند. مثلاً آنها با شریک عاطفی خود همکاری کردند، مسئولیت رفتار خود را پذیرفتند و نسبت به طرف مقابل احساسات مثبت نشان دادند. لمس عاطفی، علاوه بر اینکه راهکار مناسبی برای جر و بحث سازنده است، در ایجاد احساس خوشایند و بهتر در افراد درگیر نیز موثر است. این زوج‌ها اعلام کرده‌اند این تماس فیزیکی باعث شده کمتر احساس استرس و ناراحتی داشته باشند. در دو پژوهش دیگر نیز از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا اینگونه تصور کنند که شریک عاطفی در حین بحث بازوی آنها را نوازش می‌کند. آنها نیز اعلام کردند که در جریان بحث و مجادله استرس کمتری داشته‌اند.

معانقه (در آغوش گرفتن یکدیگر) در اسلام پیوندهای اجتماعی، نیازمند «تحکیم» است. استوارسازی این رشته‌ها با کلی گویی به دست نمی‌آید. باید نمونه‌های عملی و مصافحهای خاص و روشن ارائه شود، تا مرزهای دوستی و پیوندهای عاطفی استوارتر گردد و پایدار بماند. «سلام» و دست دادن یکی از این امور است. سلام، چراغ سبز آشنایی است. وقتی دو نفر به هم می‌رسند، نگاه‌ها که به هم می‌افتد چهره‌ها که رو در رو قرار می‌گیرد، نخستین علامت صداقت و مودت و برادری، «سلام دادن» است و در پی آن، دست دادن و «مصافحه» و در آغوش گرفتن (معانقه) است. پیامبر اکرم «صلی الله علیه و آله» نیز فرمودند: «اذا تلاقیتهم، فتلاقوا بالتسلیم و التصافح»؛ هرگاه یکدیگر را دیدار کردید، با «سلام» و «دست دادن» با هم دیدار کنید. از جمله دستورات مهم اسلام، خوشرویی و حسن معاشرت با برادران دینی است که از جمله این آداب، مصافحه (دست دادن با هم) و معانقه (در آغوش گرفتن یکدیگر) است. «مصافحه» «دوستی آور»، «کدورت زدا» و «محبت آفرین» است. ما علاقه خود و صمیمیت را با دست دادن و در آغوش گرفتن ابراز می‌کنیم. امام باقر (علیه السلام) فرمود: هر دو نفر مؤمنی که با هم دست بدهند، دست خدا میان دست آنان است و دست محبت الهی بیشتر با کسی است که طرف مقابل را بیشتر دوست بدارد. هنگامی که دو برادر دینی به هم می‌رسند و با هم دست می‌دهند خداوند با نظر رحمت به آنان می‌نگرد و گناهانشان، آن سان که برگ درختان می‌ریزد، فرو می‌ریزد تا آنکه آن دوازدهم جدا شوند.

شیوه مصافحه:

دست دادن نیز، همچون سلام، ادب و آدابی دارد. یکی از آنها پیوستگی و تکرار است. در یک سفر و همراهی و دیدار، حتی چند بار دست دادن نیز مطلوب است. ابو عبیده نقل می‌کند: همراه امام باقر «علیه السلام» بودم. اول من سوار می‌شدم، سپس آن حضرت، چون بر مرکب خویش استوار می‌شدیم، سلام می‌داد و احوالپرسی می‌کرد. چنان که گویی قبلا یکدیگر را ندیده‌ایم. آنگاه مصافحه می‌کرد. هرگاه هم از مرکب فرود می‌آمدیم و روی زمین قرار می‌گرفتیم، باز هم به همان صورت، سلام می‌کرد و دست می‌داد و احوالپرسی می‌کرد و می‌فرمود: با دست دادن دو مؤمن، گناهانشان همچون برگ درختان فرو می‌ریزد و نظر لطف الهی با آنان است، تا از هم جدا شوند. از آداب دیگر مصافحه، فشردن دست، از روی محبت و علاقه است. امانه در حدی که سبب رنجش و درد گردد. جابر بن عبدالله انصاری می‌گوید: در دیدار با رسول خدا «صلی الله علیه و آله» بر آن حضرت سلام کرد. آن حضرت دست مرا فشار داد و فرمود: دست فشردن، همچون بوسیدن برادر دینی است. همچنین هنگام مصافحه، طول دادن و دست را زود عقب نکشیدن از آداب دیگر سنت اسلامی است. در مصافحه، پاداش کسی بیشتر است که دستش را بیشتر ننگه دارد. پیامبر اکرم «صلی الله علیه و آله» نیز این سنت نیکو را داشت که چون با کسی دست می‌داد، آن قدر دست خود را ننگه می‌داشت تا طرف مقابل دست خود را است کند و عقب بکشد. باری... محبت قلبی را باید آشکار ساخت.

این پژوهش‌ها می‌گویند لمس عاطفی یک طرفند ساده برای کاهش تنش‌ها در جروبحث‌ها با شریک عاطفی است. لمس عاطفی دست‌ها پیش، حین و پس از بحث به شما کمک می‌کند تا احساس آرامش کنید. اگر یک بحث ناگهانی پیش بیاید، ایجاد لمس عاطفی کمی مشکل است. هر چه جر و بحث شدیدتر باشد این کار مشکل‌تر خواهد بود. اما بر اساس دستاوردهای این پژوهش، لمس عاطفی برای زوج‌هایی که مشکلات زیادی در روابط خود دارند می‌تواند سوءتعبیرهایی ایجاد کند. مثلا ممکن است یکی از طرفین احساس کند تماس فیزیکی نوعی تلاش برای کنترل یا تحقیر است. هرگونه تماس فیزیکی عاطفی هنگام بحث بر روی یک موضوع می‌تواند شما و شریک عاطفیتان را آرام کند و به کاهش استرس بیانجامد. این کار می‌تواند احساس نزدیکی ایجاد کند و همین موضوع راهی است برای آنکه بخواهید برای رسیدن به راهکار مناسب مشترک تلاش کنید و از رفتارهای پر خاشگرایانه و خودخواهانه دوری کنید. اثر طلائی لمس کردن:

لامسه اولین حسی از ماست که توسعه می‌یابد و برای ما بیشترین ابزارهای تماس با دنیای خارج را فراهم می‌کند. پوست و گیرنده‌های حسی موجود در آن، قدیمی‌ترین و گسترده‌ترین اعضای حسی ما را ایجاد می‌کنند. حس لامسه برای ما یک کانال ارتباطی ایجاد می‌کند. خواه یک دست دادن محکم باشد، یک دست زدن تشویق آمیز بر پشت کسی باشد، یا نوازش آرامی بر روی شانه باشد. تماس بدنی، نیرویی بسیار قوی‌تر از کلام ایجاد می‌کند. تجربه‌های شخصی ما نشان می‌دهد که حتی خفیف‌ترین تماس از طرف شخصی دیگر، می‌تواند تجربه‌های قوی هیجانی ایجاد نماید. از یک تجربه آرام بخش که فرد، توسط همسرش لمس می‌شود تا اضطرابی که در اثر لمس غیرمنتظره، توسط یک غریبه ایجاد می‌شود. ما از لمس کردن برای در میان گذاشتن احساسات خود با دیگران و برای بهبود معنای ارتباطات خود استفاده می‌کنیم. هیچ حس دیگری مانند این نمی‌تواند ما را برانگیزد. تماس بدنی نقش بسیار مهمی در اولین تعاملات اجتماعی ما ایفا می‌کند. درس‌های آغازین ما از عشق ورزیدن، اغلب از طریق آغوش گرفتن‌های دوران کودکی توسط دیگران (به خصوص مادر) حاصل می‌شود. اولین حس‌های لامسه خاطرت ما را شکل می‌دهد و بدین ترتیب رفتار آینده ما را پیش می‌راند. حس لامسه ابزاری بسیار قدرتمند برای تحریک و تنظیم هیجانات در آدمی فراهم می‌کند. در واقع پوست ما شامل گیرنده‌های حسی است که می‌تواند پاسخ‌های هیجانی و عاطفی و یا پاسخ‌های مربوط به درد و لذت را ایجاد نماید. لمس کردن شکل مهمی از ارتباط در بسیاری از حیوانات می‌باشد. به طور مثال ببرهای مادر، فرزندان خود را لیس می‌زنند و پوزه خود را به آنها می‌مالند. میمون‌ها یکدیگر را با دست تیمار داری و نوازش می‌کنند و بچه خرس‌ها با یکدیگر کشتی می‌گیرند. در قلمرو حیوانات لمس کردن برای ایجاد راحتی، ایجاد پیوندها و برقراری غلبه و تسلط استفاده می‌شود. همچنین لمس کردن در حیوانات اجتماعی از اهمیت زیادی برخوردار است. به طور مثال گزارش شده است که تماس بدنی دلفین‌ها تحت عنوان به هم زدن باله‌ها، در بهبود روابط خراب و کاهش استرس در بین گروه‌ها تعاملات پر خاشجویانه کمک می‌کند. اثر بی نظیر لمس عاطفی (دست دادن یا مصافحه)



به چشم خود ببینند. گرفتن دست همدیگر در هنگام راه رفتن، تماشای تلویزیون و فیلم و ... یک روش ساده ابراز این موضوع است. این موضوع همچنین می تواند به بهبود رابطه تان با همسر تان نیز کمک کند. بچه هایی که شاهد ابراز علاقه والدین شان نسبت به هم هستند احساس امنیت بیشتری می کنند و این همان چیزی است که به آن نیاز دارند. برخی از بچه ها دوستانی دارند که والدین شان از هم طلاق گرفته اند و از این موضوع احساس نگرانی می کنند و دلواپس هستند که اگر این اتفاق برای شما هم بیفتد چه بر سر آنها خواهد آمد. بنابراین به طور دایمی و منظم دستهای یکدیگر را بگیرید تا آنها کمتر نگران این موضوع در ذهن خود باشند. - در آغوش گرفتن: در آغوش گرفتن همسر یک بخش مهم از روشهای ابراز علاقه است و برای کودکان دیدن آن اشکالی ندارد. البته این در آغوش گرفتن باید کوتاه بوده و خیلی توام با حرکات اضافی دیگر نباشد. وقتی که بچه ها ببینند در زمان خداحافظی یکدیگر را در آغوش می گیرید می فهمند که در آغوش گرفتن نشان دهنده عشق، احترام و توجه به یکدیگر است. البته این در آغوش گرفتن باید در حد معمول باشد و تماس بدنی کامل بین شما و همسر تان صورت نگیرد و یا به شدت و خیلی سفت و سخت یکدیگر را در آغوش نگیرید زیرا این شکل ابراز علاقه در برابر دیدگان بچه ها اصلا مناسب نمی باشد. برای مثال همانطور همسر تان را در برابر دیدگان فرزندان در آغوش بگیرید که وقتی یکی از بستگان تان را که مدتی طولانی ندیده اید در آغوش می گیرد.

منابع:

- * کتاب رفتار شناسی تماس/دزموند موریس/ترجمه وهاب زاده
- * بحار الانوار جلد ۷۶
- * میزان الحکمه جلد ۴
- * تبیان

علاقه، گنجی نهفته در درون است که باید آن را استخراج و آشکار کرد، تا از برکاتش بهره برد. روشنترین خیر و برکتش، تقویت دوستی ها و تحکیم آشنایی ها و رابطه ها است.

از آثار دیگر مصافحه، «کینه زدایی» است. پیامبر خدا «صلی الله علیه و آله» فرمود: «تصافحوا، فان التصافح یذهب السخیمه» و «تصافحوا فانه یذهب بالغل»؛

حدود لمس عاطفی در خانواده:

برای اینکه ما به عنوان والدین بتوانیم فرزندان عاطفی پرورش دهیم باید در محل زندگی خود فضایی را ایجاد کنیم که فرزندانمان شاهد محبت و رزق والدین نسبت به هم باشند. محبت و رزق و ارزش عشق و دوست داشتن در خانواده است که به فرزندان آموزش داده می شود تا جایی که فرزندان که در خانواده ای سرد و بی روح پرورش یافته اند که شاهد مهر و محبت والدین نسبت به هم نبوده اند، مسلماً نمی توانند همسری عاطفی و مهربان برای زن یا شوهر آینده شان باشند لذا به نظر می رسد برای اینکه ما به عنوان والدین بتوانیم فرزندان عاطفی پرورش دهیم باید در محل زندگی خود فضایی را ایجاد کنیم که فرزندانمان شاهد محبت و رزق والدین نسبت به هم باشند. اما مسلماً این سوال در ذهن شما هم نقش بسته که این ابراز محبت تا چه حد باید باشد؟ آیا دیدن ابراز محبت والدین نسبت به هم توسط فرزندان باعث پرورش بی حیایی در آنها نمی شود؟ تا چه حد اجازه داریم در برابر دیدگان فرزندان خود نسبت به همسرمان ابراز علاقه کنیم؟ البته راههای مختلفی برای ابراز عشق و علاقه زوجین به یکدیگر وجود دارد. اما تمام این راهها برای ابراز در مقابل دیدگان فرزندان مناسب نیستند. برخی از این راهها برای فرزندان نامناسب، دارای تاثیر گذاری بد و یا حداقل بدآموزی است.

روشهای مناسب لمس عاطفی در خانواده

- گرفتن دست یکدیگر: لازم است فرزندان بدانند که شما همدیگر را دوست دارید و لازم است که این عشق و علاقه را به طور عینی و فیزیکی

اتیمولوژی هیدروسفالی بیشتر شامل ویژگی‌های زیر است:

تولید بیش از اندازه مایع مغزی نخاعی، (لیکور مغز) با نام هیپر پروداکتیو که بیشتر در کودکان دیده می‌شود و بیشترین دلیل وجود کارینوم و یا پاپیلوم در شبکه کورویید است. همچنین انسداد در مسیر گردش مایع بیشتر به دلیل بسته بودن کانال یا مجرای سیلویوس بین بطن ۳ و ۴ مغز رخ داده و در نوزادان بیشتر است.

شناخت بین بطن‌های مغزی و حفره پریتوئن جهت تسکین و درمان **هیدروسفالی**:

اگر هیدروسفالی درمان نگردد منجر به آسیب دیدگی مغز و حتی مرگ خواهد شد. اگر بیماری در مراحل ابتدایی باشد می‌توان به درمان‌های دارویی که در واقع نوعی کاهش مایع مغزی-نخاعی هستند امیدوار بود، اما در صورت پیشرفت بیماری باید از جراحی برای رفع عامل بیماری استفاده کرد.

درمان هیدروسفالی:

شنت یا شانت Shunt treatment: لوله نازک و انعطاف پذیری است که یک دریچه داشته و برای تخلیه مایع اضافی از مغز مورد استفاده قرار می‌گیرد. بهترین و معمول ترین درمان این اختلال در بیماری روش شانت گذاری است. با استفاده از این روش مایع مغزی-نخاعی به حفره بدنی که حفره صفاتی نام دارد هدایت می‌گردد و از جمع شدن مایع داخل جمجمه جلوگیری می‌گردد. با توجه به سن و شدت بیماری، مراحل درمان نیز در افراد متغیر خواهد بود. امید است در راستای آگاه سازی و مشارکت جامعه و خانواده افراد مبتلا به این ناتوانی‌ها، درمان و گام کوچکی در شناخت و جلوگیری از بروز این بیماری داشته باشیم.

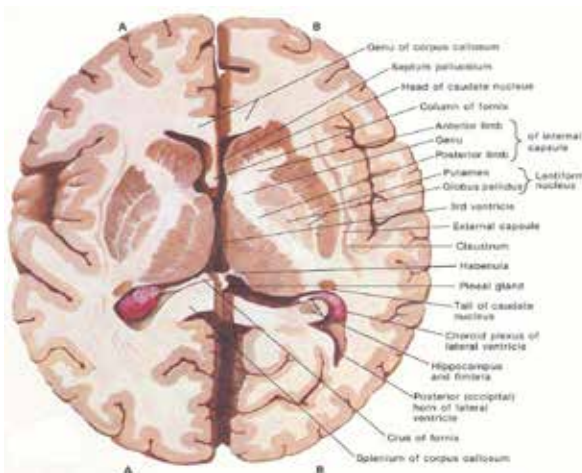
.....

منابع:

از هیدروسفالی چه می‌دانید، دکتر ابوالحسن اریتیعی Dr.ERTIAEI
جراحی هیدروسفالی دکتر روزبه شمس Dr.rouzbeh shams
مجله علمی-پزشکی پالیک؛ پروفیسور مجید سمیعی Professor Majid Samii

چشم انداز ژنتیکی هیدروسفالی Dr.Poolin

آنریکو پولین، ترجمه فرانک تفرشی Farnak Tafreshi



هیدروسفالی (Hydrocephalus) چیست و چگونه درمان می‌شود؟

اکرم حدادی اول (کارشناس بهداشت موسسه‌ی همدم)

هیدروسفالی یک بیماری ناشی از افزایش حجم مایع مغزی نخاعی (CSF) است که معمولاً به علت انسداد جریان مغزی نخاعی در بطن‌ها یا در فضای ساب‌آرآکتوئید مغز ایجاد می‌شود که ممکن است مادرزادی یا اکتسابی باشد. مایع مغزی نخاعی (CSF) مایعی است شفاف و بدون رنگ که حجم آن فضای داخل بطن‌های مغز و کانال مرکزی طناب نخاعی را پر می‌کند. اگر چه شبکه کوروییدی هر یک از بطن‌های مغزی که توده‌ای از مویرگ است وظیفه تشکیل مایع مغزی نخاعی را به عهده دارد ولی مقدار کمتری از مایع مغزی نخاعی احتمالاً توسط دیواره‌های مویرگ نرم شامه ساخته می‌شود. یکی از مهمترین وظایف این مایع نگهداری و حفاظت از مغز و نخاع است. هیدروسفالی به شرايطی گفته می‌شود که مایعات در داخل جمجمه تجمع کرده و باعث ورم کردن مغز می‌شود. در واقع هیدروسفالی Hydrocephalus در لغت به معنای تجمع آب در جمجمه است که به مغز آسیب برساند و این آسیب دیدگی می‌تواند منجر به بروز ناتوانایی‌ها و اختلالات رشدی-فیزیکی و ذهنی در بیمار شود. بنابراین برای جلوگیری از بروز عوارض وخیم‌تر لازم است این بیماری حتماً در مراحل اولیه تحت درمان قرار گیرد. اصولاً هیدروسفالی در بدو تولد، در کودکان ۴-۱ سال و بزرگسالان بالای ۶۰ سال اتفاق می‌افتد. از آن جا که دور سر بزرگ تنها نشانه اول بروز بیماری است و طبق برآوردهای ارائه شده توسط مؤسسه ملی اختلالات عصبی و سکته مغزی (NINDS) از هر ۱۰۰۰ نوزادی که متولد می‌شوند ۲-۱ نفر به این بیماری مبتلا هستند. علائم هیدروسفالی در کودکان در اندازه دور سر یا بزرگ شدن غیرطبیعی اندازه سر می‌باشد. در کودکان و بالغین شامل علائم افزایش فشار درون جمجمه مانند سردرد، استفراغ، تهوع، انحراف چشم‌ها به پایین اختلال در تعادل، عدم هماهنگی و اختلال در شناخت، کاهش حافظه خواب‌آلودگی و نهایتاً کما می‌باشد. علائم بالینی در هیدروسفالی با مزمن شدن تفاوت می‌یابد. (دیلاتاسیون) و گشادی نوع حاد بطنی بیشتر خود را با علائم غیر اختصاصی و علائم افزایش فشار درون جمجمه‌ای نشان می‌دهد، در مقابل ممکن است دیلاتاسیون نوع مزمن به ویژه در افراد مسن بدون نشانه و بی سروصدا (تریاد آدامز) آغاز شود. بی‌اختیاری در ادرار، اختلال در راه رفتن، گیجی و منگ بودن از دیگر علائم این بیماری می‌باشد.

علل هیدروسفالی

علت بروز در نوزادانی که با این عارض متولد می‌شوند هنوز نامشخص است اما به دلیل وجود یک نقص ژنتیکی یا اثر عوارضی مانند اسپینایفیدا (شکاف مادرزادی مهره‌ها) یا انسفالوسل (بیرون زدگی پوشش روی مغز) ایجاد شده باشد. همچنین ممکن است پس از زایمان در اثر عواملی چون تولد زود هنگام، خونریزی داخل وریدی، مننژیت، وجود تومور یا ضایعه مغزی، آسیب دیدگی یا ضربه به سر به وجود آید. هیدروسفالی در کودکان زیر ۲ سال به خاطر باز بودن تومورهای کرانیکال (درزهای استخوان جمجمه) منجر به بزرگ شدن غیرطبیعی جمجمه می‌شود ولی در بزرگسالان با اختلال در راه رفتن و حافظه نمود پیدا می‌کند.



بررسی تاثیر درمان نوروفیدبک در درمان کودکان نقص توجه و بیش فعال (A.D.H.D)

تدوین و تحقیق: محبوبه سادات مشرف - کاردرمانگر (ارگوتراپیست) مرکز توانبخشی همدم

به نظر می رسد در این بیماری مواد کنترل کننده انسولین به نصف میزان طبیعی کاهش یافته که در نتیجه باعث افت قند خون و در نهایت کاهش فعالیت های مغزی می شود. در حالی که شیوع این بیماری در جامعه ۵ درصد است، مطالعات روی دوقلوها تاثیر محکم وراثت را بر این بیماری تایید می کنند. سلولهای مغزی از خود موادی به نام «انتقال دهنده های عصبی» ترشح می کنند که در ذخیره و پردازش اطلاعات نقش مهمی دارند. یکی از این موارد دوپامین است که سطح آن در کودکان A.D.H.D بطور غیر طبیعی پایین است و باعث کاهش حافظه و کمبود توجه می شود.

درمان بیش فعالی

در سالهای اخیر، درمانهای مختلفی همچون دارودرمانی، رفتاردرمانی و درمانهای ترکیبی (دارودرمانی همراه با رفتاردرمانی) برای درمان کودکان بیش فعال ارائه شده است. در دارودرمانی عوارض جانبی داروها همچون بی خوابی، افزایش اضطراب، تحریک پذیری و کاهش اشتها بروز می کند و لذا این درمان مورد توجه اکثر مراجعان نیست. رفتاردرمانی نیز مقطعی می باشد و نیازمند صبر و حوصله مراجعان است. اما ترکیب دارودرمانی و رفتاردرمانی قطعاً می تواند علائم این بیماری را کاهش دهد. ولی در سالهای اخیر درمانهای نوینی برای این بیماری ارائه شده که می توان به نوروفیدبک، کاردرمانی ذهنی برای افزایش تمرکز، اتاق تاریک و مغناطیس درمانی اشاره کرد.

نوروفیدبک چیست؟

نوروفیدبک یک تکنولوژی درمانی جدید، غیرتهاجمی و بسیار موثر است. نبود عوارض جانبی منفی و طول کوتاه مدت نسبت به درمانهای دیگر باعث شده که سازمان غذا و داروی امریکا این درمان را مورد تایید قرار دهد.

نحوه درمان با نوروفیدبک

در درمان نوروفیدبک، از امواج مغزی و بازخورد آن به بیمار برای درمان بیماری استفاده می شود. در واقع نوعی یادگیری است و مغز یاد می گیرد چطور به تنظیم خود پرداخته و نقایص عملکردی

اختلال بیش فعالی (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)، برای اولین بار بوسیله دکتر هنریک هافمن در سال ۱۸۴۵ شناخته شد. بر طبق کتاب DSM-IV، سه الگوی رفتاری برای مشخص شدن بیش فعالی وجود دارد: ۱- افرادی که بطور مداوم نشانه های کمبود توجه دارند (کم کم تمرکزی در عین هوش بالا).

۲- افرادی که فعالیت بیش از حد دارند (فعالیت بدنی بیش از اندازه و مهار نشدنی).

۳- کسانی که رفتارهای آبی و نسنجیده یا بیش از حد طبیعی سنشان دارند (شتاب و عجله در رفتار).

گاهی افراد هر ۳ نوع الگورا از خودشان نشان می دهند. این رفتارها باید در سالیهای اولیه زندگی و قبل از ۷ سالگی پدیدار شده باشند و حداقل باید ۶ ماه ادامه داشته باشد. در ضمن این رفتارها باید باعث ایجاد یک مشکل جدی حداقل در دو مکان مثل مدرسه و خانه یا سایر مکان های اجتماعی شده باشد. (به عبارتی اگر کودکی نشانه های بیش فعالی را فقط در خانه یا فقط در مدرسه (فقط یک مکان) داشته باشد نباید بیش فعال تشخیص داده شود.

علل شناخته شده بیش فعالی

مطالعات بیانگر این است که یک ارتباط محکم بین مصرف سیگار و الکل در حین بارداری و خطر ابتلای کودک به بیش فعالی وجود دارد. آلودگی هوا و اثر سرب بر روی جنین و همینطور کودکان می تواند از عوامل دیگر این بیماری باشد. همچنین صدمات مغزی و نحوه تغذیه (استفاده بیش از حد شکر و افزودنی های خوراکی) موثرند. در سال ۱۹۸۲ تحقیق انجام شده توسط موسسه سلامت آمریکا بیانگر این بود که رژیم غذایی کنترل شده می تواند به حدود ۵ درصد از بچه های بیش فعال کمک کند. رژیم غذایی کم پروتئین و پر هیدرات کربن کمبود مواد معدنی، اسیدهای چرب ضروری، فسفولپیدها و اسیدهای آمینه، اختلالات تیروئیدی و کمبود ویتامین ها و آهن خصوصاً ویتامین های گروه B از عوامل مهم ایجاد اختلال بیش فعالی و کم توجهی اند.

نتیجه گیری

اگر چه پژوهش های بسیاری اثر بخشی نوروفیدبک را در بهبود نشانه های کودکان با اختلال کم توجهی بیش فعالی گزارش می کند اما هنوز به پژوهش های علمی بیشتری در این مورد درمانی نیاز است. از آنجایی که داروهای تحریک زا دارای اثرات جانبی اند و افزون بر این برخی از کودکان به داروها و برخی به نوروفیدبک پاسخگو نیستند، بهتر است برای پیشینه سازی و بهره وری، ترکیبی از روش های نوروفیدبک و دارویی را در درمان این اختلال به کار بست.

- Silver L.B. Attention Deficit/Hyperactivity (1 Disorder in Adult Life-Child and Adolescent-523-9-2000) (Psychiatric Clinic of North America
Attention Deficit Disorder in Adults-harvard (2 2002 mental health letter
Neurofeedback for the treatment of children and (3 adolescent with A.H.D journal of BMC psychiatry (2012)
Clinical Neurofeedback: case studies proposed (4 mechanism and implication for pediatric neurology (2011) practice journal of child neurology
Evaluation of Neurofeedback in A.D.H.D. The long (5 -108-(2013) and winding road biological psychology 115
Narimani M, Rajabi S, Delavars. Effect of (6 neurofeedback training of famel student with attention and hyperactivity disorder, Arak university (2013) journal



خود را بر طرف کند. این درمان از لحاظ علوم شناختی نوعی رفتار درمانی گنشگر می باشد که با آسان سازی ارتباطات نورونی رویکردهای دارویی را که در آن محرکها باعث سهولت در تبادل انتقال دهنده های عصبی می شوند، شبیه سازی می کنند.

روش درمان با دستگاه نوروفیدبک

در این درمان یک الکتروود روی پوست سر و دو الکتروود روی دو گوش و با کمک یک چسب مخصوص نصب می شوند تا امواج مغزی را دریافت و به کامپیوتر منتقل کنند. در مانیتور مقابل درمانگر امواج بصورت خام و همینطور ستونهای رنگی دیده می شوند. در حالی که کودک در مانیتور خود امواج را به شکل یک بازی یا فیلم مشاهده می کند، یا اینکه از کودک خواسته می شود فعالیت های مربوط به یک بازی رایانه ای را انجام دهد. در همین زمان فعالیت های الکتریکی مغز به یارانه و دستگاه ثبت امواج الکتریکی مغز فرستاده شده و پردازش می شوند. هر زمان که امواج مغزی بتوانند وضعیت مناسبی را باز یابی کنند، به کودک سریع پاداش داده می شود. هر فرد نرمال ۴ دسته موج مغزی دارد که عبارتند از:

- ۱- امواج آلفا (Alpha) در زمان آرامش و relaxathion فعالیت بسزایی دارد.
- ۲- امواج (Beta) سریعترین موج مغزی است و در مواقع توجه و تمرکز فعالیت زیادی دارد.
- ۳- امواج تتا (Theta) در زمانیکه فرد در حال به خواب رفتن است و یا افکار پوچ و بی هدفی دارد فعال است.
- ۴- امواج دلتا (Delta) کندترین موج مغزی است و در هنگام خواب عمیق فعال ترین موج است.

وقتی یک کودک نرمال تلاش می کند مطلبی را بخواند یا روی موضوعی تمرکز کند، امواج بتا در مغز افزایش می یابد، اما در کودکان بیش فعال این اتفاق نمی افتد و بجای افزایش موج بتا، موج تتا در مغزشان افزایش می یابد (موج افکار پوچ) و این به این معنی است که این کودکان نمی توانند به اندازه کودکان دیگر تمرکز کنند. هدف درمان نوروفیدبک در کودکان بیش فعال کاهش فعالیت امواج کند و افزایش فعالیت امواج سریع می باشد. در جلسات نوروفیدبک درمانی به کودک می آموزیم که چگونه موج بتای خود را بالا بیاورد.

بطور کلی جلسات هفته ای دو بار و مدت هر جلسه یک ساعت است. برای ثابت ماندن تغییرات الکتروآسفالوگرام و تغییرات بالینی، فراوانی جلسه های نوروفیدبک بین ۲۰ تا ۸۰ جلسه می باشد. معمولاً بعد از ۳۰ جلسه درمان، در کودکان علائم بیش فعالی کمرنگ می شود. این بهبودی قابل مقایسه با زمانی است که کودک در حال مصرف روزانه ۴ قرص ریتالین است. این بهبودی طولانی مدت و تا حدی دائمی می باشد. در مورد عوارض جانبی احتمالی این روش در ۳۰ سال گذشته مطالعات بسیاری انجام شده و خوشبختانه هیچگونه عارضه جانبی برای این روش ذکر نشده است.

گاه، آدم عشق است!

معرفی کوتاهی از: رمان «جای خالی سلوچ» / نوشته‌ی: محمود دولت‌آبادی
*مجتبی جهانبور

«جای خالی سلوچ»، رمانی رئالیستی از محمود دولت‌آبادی است که بلافاصله پس از آزادی از زندان ساواک و طی ۷۰ روز نوشته شده است. دولت‌آبادی داستان آن را هنگامی که دوره سه ساله حبس خود را می‌گذراند در ذهنش پروراندیده بود. در این کتاب با زندگی مردم یک روستا آشنا می‌شوید و توصیفات کتاب آنقدر ملموس و پرننگ است که انگار شما هم در آن روستا زندگی می‌کنید. داستانی از روزمره‌گی‌های مردم که با قلم توانا و جذابیتهای خاص چنان نوشته شده که خواننده را با خودش تا انتها همراه می‌کند. رمان جای خالی سلوچ همان گونه که از اسمش سلوچ (اسم مرد) پیدا است، از رفتن او شروع می‌شود. داستان این رمان روایت زندگی سخت و دردناک و پرفراز و نشیب زنی به نام «مرگان» است که در یکی از روستاهای سبزوار زندگی می‌کند. مرگان ۳ فرزند دارد؛ ۲ پسر و یک دختر. مرگان و همسرش سلوچ، به خاطر بیکاری مرد خانواده، با مشکلات مالی فراوانی دست و پنجه نرم می‌کنند. سلوچ به هر دری می‌زند کار درست و حسابی پیدا نمی‌کند. از این رو برای اداره خانه به مشکلات اساسی برمی‌خورند و زندگی روز به روز برایشان تلخ‌تر می‌شود. سرانجام صبر سلوچ سر می‌آید و غرور مردانه‌اش اجازه ماندن و ادامه دادن در چنین وضعی را به او نمی‌دهد. به همین دلیل در یک تصمیم ناگهانی، بی‌سر و صدا، بدون آنکه کسی باخبر شود، دیاری را که به آن تعلق خاطر داشته و خانه و خانواده‌اش را بدون هیچ خبری ترک می‌کند و با هدف پیدا کردن کار مناسب و کسب درآمد روانه شهر می‌شود.

در این کتاب، دولت‌آبادی احساسات و مشکلات زندگی مرگان (زن سلوچ) را به تصویر می‌کشد. او از روح سرکش پسران سلوچ صحبت می‌کند و دردهای هاجر، دختر نوجوان سلوچ را در ازدواج با مردی که سالها از او بزرگ‌تر است روایت می‌کند. این رمان به جای خالی سلوچ اشاره می‌کند اما سلوچ حضور مستقیمی در داستان ندارد. ولی به تدریج با خواندن کتاب شخصیت او در پس ماجراها و ارتباط شخصیت‌ها با یکدیگر آشکار می‌شود. این کتاب در حقیقت سعی می‌کند تقدیر زندگی زنانی همچون مرگان را نشان دهد که در جای جای ایران حضور دارند و پایه‌های مردان کارهای دشوار و سخت انجام می‌دهند و در سخت‌کوشی هیچ کم از مردان ندارند؛ زنانی که در تمام عمر حتی یک روز هم رنگ خوشی را نمی‌بینند اما خم به ابرو نمی‌آورند و با وجود همه‌ی اتفاقاتی که ممکن است ده‌ها مرد را از پا بیندازد، می‌جنگند. این معرفی کوتاه را با خوانش بخشی از متن جای خالی سلوچ به پایان می‌بریم:

«زخمی اگر بر قلب بنشیند، تو نه می‌توانی زخم را از قلبت و ابکنی و نه می‌توانی قلبت را دور بیندازی. زخم تکه‌ای از قلب توست. زخم اگر نباشد، قلبت هم نیست. زخم اگر نخواهی باشد، قلبت را باید بتوانی دور بیندازی. قلبت را چگونه دور می‌اندازی؟ زخم و قلبت یکی هستند. گاه آدم، خود آدم، عشق است. بودنش عشق است. رفتن و نگاه کردنش عشق است. دست و قلبش عشق است. در تو عشق می‌جوشد، بی‌آنکه ردش را بشناسی. بی‌آنکه بدانی از کجا در تو پیدا شده، رویده. شاید نخواهی هم. شاید هم بخواهی و ندانی. نتوانی که بدانی. عشق، گاهی همان یاد کمرنگ سلوچ است و دست‌های به گل آلوده‌ی تو که دیواری را سفید می‌کنند. عشق، خود مرگان است؛ پیدا و ناپیدا است، عشق. گاه تو را به شوق می‌جنباند. و گاه به درد در چاهیت فرو می‌کشد.»





دلی کوچک، به وسعت دریا...

*امیرروچرور

...وقتی حالم از روزگار بد می شود، از سختی های زندگی گلایه مند می شوم و نامرادی ها و ناجوانمردی های ایام ناراحتم می کند، به بچه های همدم پناه می برم. ۲ سال است که خانه ی پناهگاهی همدم پناهگاه من هم شده است. این فرشته های کوچک، من کوچکترین را حامی خود می دانند، غافل از اینکه اونها حامی حفظ ارزشهای انسانی درون من هستند. وقتی از دنیای پر از تزویر و ریای بیرون، پر از زیاده خواهی ها و پر از خودبزرگ بینی ها به دنیای خالص و پاک و بی ریای این فرشته های معصوم پناه می برم، انگار تازه بیدار می شوم و از خودم خجالت می کشم. چقدر آرزوهای کوچک دارند و خودشان آنرا بزرگ و دست نیافتنی می دانند. بین آنها کاغذهایی پخش کردم که آرزوهایشان را برایم بنویسند تا حد توانم آن ها را برآورم. آرزوی یکی یک بسته چای پاکتی مخصوص خودش بود. آرزوی دیگری یک جفت جوراب صورتی. آرزوی آن یکی یک ساعت با بند مشکی و صفحه ی سفید. آرزوی دیگری یک بسته کامل آدامس موزی! و بالاخره آرزوی او رفتن به بازار با من به عنوان دخترم. خدایا ما کجا ایستاده ایم؟ آنجایی که آرزوهای فرزندان خودمان و فرزندان اقوام و نزدیکانمان داشتن یک گوشی موبایل ۱۴ میلیون تومانی یا یک کفش مارک ۲ میلیون و پانصد هزار تومانی است و داشتن یک ساعت هوشمند ۳ میلیون تومانی است، اینها چقدر کم توقع و پاک اند! خدایا چقدر از شنیدن آرزوهای کوچک و به دیدگاه خودشان بزرگ این فرشته های کوچک شرمنده شده ام. نه نزد تو که در دادگاه وجدان خودم. من پنجشنبه ها به همدم می آییم. گاهی وجود کار و جلسات و درگیری زندگی مرا از آمدن در روز مورد نظرم منع می کند و هفته ی بعد که می آییم هر کدام مرا می بینند، اولین سوالی که از من می پرسند اینکه چرا هفته ی پیش نیامدی؟! آمدن من چه چیز دارد که آنها آنقدر منتظرند؟ چرا از آمدن من پیش خودشان خوشحال می شوند؟ هیچ. من کمترینم. من ذره ای بیش نیستم. ولی همین حضور من کمترین باعث جرقه ی شادی و روزنه ی امید در دل این فرشته های معصوم می شود و حس می کنند که مورد توجه اند، قابل دوست داشتن اند و کسی هست که برایشان ارزش قایل است. خوشا به سعادت مدیر محترم آموزشگاه، کارکنان بسیار مهربان و دوست داشتنی همدم که اینجا فقط با دل کار می کنند. و این فقط از آنانی بر می آید که دلی دارند به وسعت دریا.

التماس دعا



اولین و آخرین قربانی «انگل»، کود کان اند!

نگاهی به فیلم انگل (Parasite)، ساخته‌ی: بونگ جون هو
* آوات رحیمی



«بونگ جون هو» کارگردان کره‌ای با ساخت و کارگردانی فیلم «انگل» یا Parasite برای کشور کره‌ی جنوبی تاریخ‌سازی کرده است. کسی که هنگام دریافت جایزه‌ی عنوان بهترین کارگردان اسکار ۲۰۲۰ و هنگامی که موفق شده بود از سد اسامی کارگردانهای پرطنین سینمای جهان همچون مارتین اسکورسیزی، کوئنتین تارانتینو، سم مندس و تاد فیلیپس، بگذرد در جایگاه قرار گرفت و گفت: «وقتی جوان بودم فیلم‌های اسکورسیزی برایم الهام بخش بود؛ امشب روبروی این استاد کهنه‌کار سینما باید از او و سایر بزرگان سینمای جهان تشکر کنم که ایده‌های بنیادین هنری را با دیدن فیلم‌های آنها یاد گرفته‌ام...» بونگ جون هوی خلاق و متواضع، در سال گذشته توانست نخل طلای جشنواره کن ۲۰۱۹، بهترین فیلم جشنواره فیلم سیدنی ۲۰۲۰، بهترین فیلم غیر انگلیسی‌زبان هفتاد و هفتمین مراسم گلدن گلوب ۲۰۲۰، بفتا فیلم غیر انگلیسی‌زبان جشنواره بفتا ۲۰۲۰ را با فیلم «انگل» به منزل ببرد. اما این پایان درو کردن جوایز این فیلم درخشان نبود چرا که بونگ جون هو، جایزه‌ی بهترین فیلمنامه ارژینال (غیر اقتباسی) و بهترین کارگردانی و بهترین فیلم را نیز دریافت کرد و مهم‌تر از همه، یادتان باشد که این فیلم نماینده کره جنوبی در اسکار است و به ندرت یک فیلم خارجی توانسته اسکار فیلمنامه ارژینال یا کارگردانی و مهم‌تر از آن‌ها بهترین فیلم (جایزه اصلی مراسم) را بگیرد و از این رو کار او استثنایی است. «انگل» نخستین فیلم آسیایی است که برنده‌ی همه‌ی این جوایز می‌شود. داستان فیلم درباره‌ی خانواده بسیار فقیری است که در یک زیر زمین زندگی می‌کنند. آنها بیکارند و برای تامین زندگی خود مجبورند هر کاری انجام دهند. اما زمانی که پسر این خانواده پیشنهادی از جانب دوستش دریافت می‌کند، زندگی آنها تغییر می‌کند. این دوست به پسر خانواده می‌گوید که در غیاب او، خودش را به عنوان مدرس زبان جازده و به دختر خانواده‌ای ثروتمند، زبان انگلیسی بیاموزد و البته از او مراقبت کند چرا که به او دل بسته و نمی‌خواهد کسی سراغ او برود! پسر خانواده نیز پس از پذیرش درخواست دوستش، زمانی که به نزد آن خانواده می‌رود، نقشه‌ای می‌کشد تا بتواند دیگر اعضای خانواده‌اش که بیکار هستند را نیز با مخفی‌کاری و نیرنگ به خانه بیاورد و مشغول به کار کند. داستان فیلم به آرامی از محله‌های پائین شهر به بالا شهر و طبقه‌ی مرفه می‌رود و آدمهای ساده پائین شهر به دل خانواده‌ای می‌روند که برخلاف تصویر رایجی که از طبقه‌ی ثروتمند در آثار سینمایی ترسیم می‌شود چندان آدمهای بدی به نظر نمی‌رسند. به نظر می‌رسد در «انگل»

می‌سازد. الخاندرو گونسالس اینیاریتو رئیس هیئت داوران جشنواره کن در کنفرانس خبری پس از مراسم اهدای جوایز در اینباره گفته‌است: «این فیلم تجربه‌ای منحصر به فرد و اثری غیرمنتظره است. همه‌ی ما را تحت تأثیر قرار داد. اینکه فیلم، ما را از طریق ژانرهای گوناگون با خود همراه می‌کند و به شکلی سرگرم‌کننده پیرامون مسئله‌ای جهانی و اساسی حرف می‌زند برای ما غیرقابل پیش‌بینی بود»

در پایان فیلم Parasite تنها سرنوشت یک شخصیت به طور کامل به تصویر کشیده نمی‌شود؛ داسونگ، پسر نوجوان خانواده پارک که اگر دچار تشنج شود، باید ظرف ۳۰ دقیقه به بیمارستان مراجعه کند. اما در پایان فیلم که قرار است مراسم تولد داسونگ برگزار شود، مهمانی وحشتناکی را می‌بینیم که هیچ کدام از اعضای خانواده‌ی او نیستند تا پسرک را به بیمارستان برسانند. پدرش با ضربات چاقو کشته شده و مادرش هم بی‌هوش است. راننده خانواده پارک هم در زیرزمین برای همیشه گرفتار شده است. سایر مهمانان هم ناپدید شده‌اند. بنابراین آن بچه‌ی بیچاره محکوم به مرگ است. این اتفاق دقیقاً طعم تلخ ثروت را می‌دهد. در دنیایی که آسودگی حتی برای ثروتمندان هم وجود ندارد فرهنگ درگیری میان اقشار قدرتمند و ضعیف جامعه همیشه قربانی می‌گیرد. دقیقاً در شرایطی مشابه با جهان واقعی ما که هر روز اخبار بسیاری از آن می‌شنویم، اولین و آخرین قربانی Parasite، همان کودک‌کافی هستند که همیشه به آن‌ها بی‌اعتنا هستیم. این فیلم یکی از بهترین و پرمعناترین فیلم‌های چند سال اخیر سینما است و لیاقت جوایزی که در مراسم اسکار گرفته را دارد.

هیولایی وجود ندارد که بخواهد انسانیت را ببلعد و شخصیت انسانها را زیر پا له کند. اما هوشمندی و استادی «بونگ جون هو» در ادامه ماجرا تمام معادلات را به هم می‌ریزد و اثر را در حد یک تراژدی کامل پیش می‌برد. تماشاگر تقریباً در نیمی از زمان داستان با یک اثر کمدی مواجه است که به تلاش‌های خانواده کیم برای بکارگیری خلاقیت‌هایشان در توطئه به جهت اخراج راننده و خدمتکار منزل خلاصه می‌شود. اما اوج کار بونگ جون هو پس از گذشت نیمی از داستان آغاز می‌شود و آن هم زمانی است که بحران اصلی قصه شکل گرفته و زیرزمین مخوف فیلم یافت می‌شود. جایی که همسر فراری خدمتکار سابق خانه، سالهاست در آنجا زندگی می‌کند. آنها مستاصل هستند و از خدمتکار جدید خانه تقاضای کمک می‌کنند اما زمانی که بر اثر یک اتفاق در جایگاه برتر قرار می‌گیرند، پوسته شرافت به کنار رفته و تبعات زندگی در شرایط نابرابر اجتماعی خود را نشان می‌دهد. در بخشی از این لحظات ما شاهد اشاره همسر خدمتکار سابق خانه به همسایه شمالی هستیم. او اعلام می‌کند که زدن دکمه ارسال فیلم به خانواده کیم برای صاحب خانه شبیه به بمب اتم است و همسر او نیز لحظاتی خود را در جایگاه قدرت تصور کرده و سخنرانی پرشوری به سبک گویندگان خبر کره شمالی سر می‌دهد که به خوبی عطش قدرت را در وجود او نشان می‌دهد. او این سخنرانی را چنان با استادی انجام می‌دهد که باعث تعجب و تحسین همسرش می‌شود. بسیاری از منتقدین، این فیلم را بهترین اثر «بونگ جون-هو» تا به امروز توصیف کرده‌اند که به عنوان یک اثر کمدی غیرعادی آغاز و به اثری عجیب تبدیل می‌شود که در هیچ ژانری قابل دسته‌بندی نیست. آخرین اثر بونگ، زندگی رازیر کفن سرمایه‌داری می‌جوید و در پایان، ما را توانگرتر



جدول شماره: ۱۰

افقی:

۱. پیام همکاران مادر نشر به همدم را به مناسبت فرارسیدن این ایام پذیرا باشید - نصف مجله ۲. پارچه شناور در دریاها - از لبنیات - آبنبات ژله‌ای ۳. مروارید درشت - شانه - عامل تکثیر قارچ‌ها - ویروس پرسروصدای شایع در چین ۴. نان گرد - مجسمه‌ای در یونان قدیم که از عجایب هفت گانه محسوب می‌شد - نی میان تهی ۵. بخشایشگر - روغن مالی کردن - خاک کوزه‌گری ۶. تقوا - راه کوتاه - ابتدا - نت منفی ۷. قهرمان دوهای سرعت آسیا که به مناسبت گرامیداشت روز جهانی معلولان از این موسسه‌ی خیریه بازدید کرد و در حرکتی نمادین با ورزشکاران همدم، مسافتی کوتاه را دوید - نگهبان چماق نقره‌ای ۸. مارکی برای خودکار - آتش ساده - بی‌ایمان ۹. شهری در لرستان - کنار هفت سین در سفره نوروز افغانستانی‌ها قرار می‌گیرد - چه وقت؟ ۱۰. یک خودمانی - نام دخترانه وطنی - «شنبه» بی‌آغاز و پایان - سبزی پیچیده ۱۱. بلیغ - از مواد اولیه شکلات‌سازی ۱۲. قلمه گیاه - کمانگیر ایران باستان - عقیم - آزاد ۱۳. شهر مدفن ابن‌سینا - شاعر مسافر - واحد واکسیناسیون - سفید ترکی ۱۴. قرض بانکی - واحد شمارش شتر - آگاه ۱۵. میوه مربایی و شربتی - پایان بخش ایام نوروز

عمودی:

۱. میانگین ۸۹ و ۹۱ - نمک خوراکی - نماد تصویر پیدایش و روشنایی در سفره هفت سین ۲. معکوس - این سین نوروزی نماد تولد، حیات دوباره و زایش و سبزی است - دربرگرفتن ۳. نقش هنری - گرانقدر - خرم ۴. مردان ایرانی دوش به دوش بانوان در آستانه آغاز سال نو در این امر مشارکت دارند - کلمه شرط ۵. وقت - ساز مدور - این پول در سفر چین به کارتان می‌آید ۶. کلمه همراهی - کلاه در گویش بچه‌لندن - مجرم - دل‌آزار کهنه ۷. استخوان سوم مهره گردن - نقیض پرداخت - آبرو و عزت ۸. نمایشگاه بین‌المللی اختصاصی گردشگری، صنعت غذا و شیرینی مشهد مقدس که فرزندان همدم هم با شور و نشاط در آن حضور یافتند - درخت انگور - بریدن شاخه‌های زاید درختان ۹. ابزار ورزش چوگان - خوب و خوش - فوری ۱۰. بالای انگلیسی - عضو بدن حیوانات - تمدن باستانی پرو - از احشام ۱۱. فرومایه - کتابی از جلال‌آل‌احمد و اصلی‌ترین آیین نوروزی ۱۲. درخت تسبیح - کشور تزارها - عدد فوتبالی ۱۳. کشور خاستگاه اولین بیداری اسلامی - لحظه - کجاست؟ - مایه حیات ۱۴. مرغ سخنگو - نوعی حلوا - بز کوهی - ماهر و چیره‌دست ۱۵. ادیب پژوهشگر و شاهنامه‌پژوه ایرانی که در صبح باطراوت و بارانی یکی از واپسین روزهای پاییز، با فرزندان و کارکنان توانبخشی همدم دیدار کرد

جواب جدول قبل

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



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

زمین خدا وسیع و هوشیار و خوشبخت است... اما بعضی تکه‌های زمین خدا خوشبخت ترند چون می‌شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت... در گوشه‌ای از شهر مشهد، تکه زمینی قرار دارد، خوشبخت؛ جایی در آستانه‌ی آسمان... محل از دحام دل‌های مهربان... جایی پر از آرزو... پر از ذهن‌های سپید و بی‌فریب...

سال ۱۳۶۱ بود که تکه‌ای از زمین خدا، به اندازه‌ی ۱۰۰۰۰ متر مربع سهم دختران کم توان ذهنی شد تا در آنجا زندگی کنند آموزش ببینند خدمات توانبخشی دریافت کنند و چند قدم به آرزوهایشان نزدیکتر شوند.

این مکان که ابتدا مؤسسه‌ی فتح‌المبین نام گرفت و سپس با «خیریه همدم» کامل شد، کارش را تحت پوشش سازمان بهزیستی با پذیرش ۶۰ دختر شروع کرد. از سال ۱۳۸۰ نوع مدیریت مجموعه به شیوه‌ی هیئت امنایی تغییر یافت که اتفاق مبارکی بود. از همان سال، اعضای هیئت امنا که همگی از خیرین و نیک‌اندیشان شناخته شده‌اند، با تمام همت و نیرو، در جهت بهتر شدن شرایط دختران همدم، گام برداشته‌اند. اقدامات مؤثری مثل؛ تجهیز، بازسازی و نوسازی بخش‌های مختلف مجموعه، راه‌اندازی سیستم‌های هواساز، احداث سالن‌های همایش و نمازخانه، لاندری و تهویه و همچنین تکمیل و بهره‌برداری از ساختمان شهید شاهیید برای کودکان آموزش پذیر در کارنامه‌ی این نیکوکاران می‌درخشد. در سال ۱۳۸۴ مؤسسه به طور کامل از سازمان بهزیستی مستقل و تحت عنوان «خیریه‌ی توانمندسازی و حمایت از معلولین» به هیئت امنا واگذار گردید. هیئت مدیره‌ی مؤسسه، هفت عضو اصلی و دو عضو علی‌البدل دارد:

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت مدیره)، مهندس حمید طیبی (نائب رئیس)، دکتر زهرا حجت (مدیرعامل مؤسسه) و آقایان: حسین محمودی علی اکبر علیزاده، مهندس علی کافی، مهندس مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیاد دیگر اعضای هیئت مدیره‌ی همدم هستند. فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی‌سرپرست یا بدسرپرست‌اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی



عکس از: اکرم ابراهیمی

مأمور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۶۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است. این روزها؛ فرزندان این خانه، بر اساس نوع معلولیت یا شرایطشان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می کنند:

ساختمان شماره ۱:

(فتح المبین) به مساحت ۱۰/۰۰۰/۰۰۰ مترمربع و زیربنای حدود ۶۸۰۰ متر مربع محل نگهداری و آموزش معلولین ذهنی عمیق و دختران تربیت پذیر است.

ساختمان شماره ۲:

(مرکز شهید حمید شاهی)، به مساحت ۲۶۰۰ مترمربع و زیربنای ۳۵۰۰ مترمربع محل زندگی دختران آموزش پذیر است.

ساختمان شماره ۳:

خانه ی پناهگاهی ارغوان و شقایق با مساحت ۳۰۰ متر در دو طبقه ی مجزا (هر طبقه ۱۰ نفر) در سنین زیر ۱۴ و بالای ۱۴ سال که فرزندان لب مرزی (میان راهی) توانبخشی همدم هستند.

مرکز آموزش روزانه

مددجویان مؤسسه ی همدم، به طور همزمان از امکانات و خدمات مختلفی برخوردارند، از جمله: استفاده از خدمات توانبخشی از قبیل: فیزیوتراپی گفتاردرمانی و کاردرمانی حضور در فعالیت های مختلف تئاتر و ورزشی برای دستیابی به حداکثر توانمندی جسمی، شرکت در کارگاه های هنری از قبیل گلیم بافی گلسازی قلم زنی روی مس، فرشینه، مليله کاغذی و ... بدیهی است که فراهم ساختن فضایی شبیه خانه برای دختران این مرکز هزینه های سنگینی به دنبال دارد. در حال حاضر، برای هر مددجو ماهانه بیش از ۲۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال هزینه می شود که یارانه ی دریافتی از سازمان بهزیستی کمتر از یک سوم این هزینه را تأمین می کند. و مابقی، با کمک های مردمی تأمین می شود.



عکس از: فرشته کاملان

tayyebie (vice chairman) , DR. Zahra Hojjat (managing director of the institute) and Mr. Hossein Mahmoodi , Ali Akbar Alizadeh , Ali Kaffie , Morteza Adibi and Jafar Shirazinia are members of the board of directors .

Companion-backed children are all unmarried or bad guys .

This institute was originally commissioned by 186 clients and 93 officers.

The figure has now risen to 400 clients and nearly 160 contractors.

These days, the children of this home live in three distinct and independent setting , based on their disabilities or conditions Building number (1) :

(Fath – Ol – Mobin) with an infrastructure of about 6800 meters is a place for the maintenance and training of deep mentally disabled and educable girls .

Building number(2) :

(Hamid Shahid's center) with an area of 2600 meters and a 3500 meters underground building is an educational ground for girls .

Building number (3) :

The refuge house of Arghavan and Shaghayegh with a total area of 300 meters in two separate floors (each floor is 10 people) under the age of 14 and over 14 years old , the children of the borderline (between the way)of Hamdam rehabilitation .

Daily training center

Attendees of the Hamdam's institute simultaneously have various facilities and services. Including :

Use of rehabilitation services such as physiotherapy , speech therapy , occupational therapy , participate in various theater and sports activities to achieve maximum physical fitness,participate in artwork such as : weaving , knitting , crocheting , copying , carpet , paper tapestry andobviously , providing a home-like space for girls in the center is costly .

Currently , more than 25,000,000 Rials are spent per client each month that the subsidy received from the welfare organization amounts to less than one – third of this cost,and we are funded by popular support .



A Status Report of Fatholmobin-Hamdham Rehabilitation Charity

God's earth is vast and sober ...

But some of the pieces of the land of God are more prosperous, because it is possible to put a ladder on it and rise up from the bottom of the sky

In the corner of the city of Mashhad there is a patch of land . Fortunately, there is a piece of land happy , somewhere in the sky ... the place of conquering the hearts of the hearts is full of dreams ...

In the year 1361 , a fragment of Allah's earth was absorbed in the size of 10,000 meters was shared of mentally retarded girls that they live there and to be trained , to receive rehabilitation services and get closer to their aspirations .

This place was first named Fath -Ol - Mobin institute and then completed with (Hamdam charity), began her work under the umbrella organization with 60 girls.

Since 1380 , the type of portfolio management has changed in the form of a board of trustees , which was happy .From the same year, members of the board of trustees , all of whom are well-known charities and well-known people , are struggling to improve the Hamdam's girls .

Effective measures such as equipping , rebuilding and renovating the various section of the complex , arrangement of air-conditioner systems, construction of conference hall and prayer hall , landing and ventilation , as well as completion and operation of Shahid's building for educational children shine in the work of these righteous people. In 1384 , the institute was fully independent from the welfare organization (charity for the empowerment and protection of the disabled) to the board of trustees.

The board of divectors of the institute has 7 main members and 2 non-core members :

Akbar sabery far (chairman of the board) , Hamid

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 Managment System