



## به نام خدا

در کوچه صدا می شنوم؛ آمده پاییز  
باد است و هیاهوی درختان سحر خیز  
ایکاش که امروز، به این کوچهی دل گیر  
از راه بیایند رفیقان دل انگیز...



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی  
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح المبین)  
شماره ثبت: ۷۲۳۱۹ | شماره سی‌وهفتمین | پاییز 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: حسین اسفندیاری، محمد حسین پور

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف  
هانیه آقامحمدیان و معصومه رضازاده

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده

عکس: فرشته کاملان، اکرم ابراهیمی، معین نجیب اکبرپور، فاطمه فیروزی  
مهران کریمان، سالار غفاری، اعظم منعمی‌زاده و آرشیو روابط عمومی

تایپست: زهره دهقان - منیژه معصومی

طراح جدول: محمدرضا علیزاده



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده  
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

۳	سخن مدیر مسوول
۴	یادداشت سردبیر
۵	ما مثل اسکناسیم؟!
۶	مصاحبه با خیرین
۹	فرهنگ یک کشور
۱۰	آشنایی با خیری‌ها/ این قوچانی‌های نیکوکار
۱۲	تکلیف چشم‌های تماشا به سر رسید!
۱۴	زندگی دختران این خانه/ ستاره‌ی روشنی به نام اختر
۱۶	نمک شناس
۱۷	خبرهای خوب این خانه
۲۴	گزارش ویژه/ اعلام خواهرخواندگی بنیاد و همدم
۳۲	همدردی
۳۳	چند لحظه علمی و آموزشی
۴۲	زندگی اصیل یا عاریتی؟!
۴۳	هرجا چراغی روشنه، از ترس تنها بودن...
۴۴	معرفی فیلم/ هوش به تنهایی کفایت نمی‌کند!
۴۶	معرفی کتاب/ آبلوموف
۴۸	جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۲
۵۰	معرفی کوتاه مؤسسه

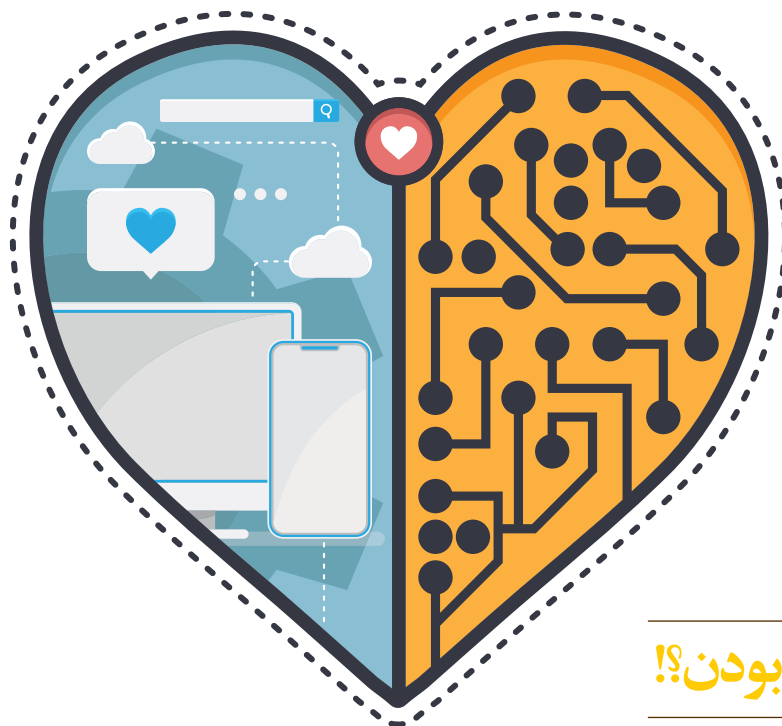


## بدرود، تابستانِ سرمازده!

• دکتر زهرا حجت

روزهای گرم و داغ تابستان چون غروب‌های سرد پاییزی گذشت؛ این روزهای پر اضطراب در زیر سایه‌ی نامهربان کرونا اتفاقاتی برای دنیا رخ داد که مشابه آن را کسی به یاد نمی‌آورد. جنس دغدغه‌های روزمره‌ی زندگی همه‌ی انسانها تغییر پیدا کرد. دل مشغولی‌های سابق کمرنگ شد و روزمره گیهاممنوعه شدند! شاید دنیا نیاز به تغییر و تحولی داشت که حال مادرمان زمین بهتر شود. اما در این تحول خدا حافظی بسیار تلخ و غم‌انگیز و غریبی با برخی از هم‌وطنانمان داشتیم که به خاطر ویروس کرونا دنیا را در غربتی خاص وداع گفتند... بشر چه می‌دانشست روزی می‌رسد که نتوانی فرزندت، پدر و مادر و عزیزانت را در آغوش بگیری! انسان چه می‌دانشست که روزی قدم زدن در فضای سبز به ممنوعه‌ها تبدیل شود! ممنوعه‌های روزمره‌ی زیادی که همه‌ی آنها به آرزویی دیرین مبدل شده است و شاید بیراهه نیست که اگر بگویم زندگیمان به دوران قبل و بعد از کرونا تقسیم‌بندی شده است. مدت‌هاست که ناباورانه، از دور بین‌های مدار بسته دختران همدمم را می‌بینم و حسرت به آغوش کشیدنشان تمام وجودم را در بر می‌گیرد. ماسک صورت را جابه‌جا می‌کنم و به فکر فرو می‌روم؛ هر سال در خانه‌ی فرزندان همدم دعای عرفه خوانده می‌شد؛ داستان پاک و بی‌ریای دخترانمان با نوای یارب یارب برای دعا بالا می‌رفت و فقط خود خدا می‌داند که از سر دلتنگی چه از دلها ایشان می‌گذشت و از چشمه‌هایشان جاری می‌شد. اما امسال... وای از امسال! که چه غم‌انگیز گذشت و چه روزهای سختی را پشت سر گذاشتیم! یاد صحرای عرفات افتاده‌ام و معشر الحرامی که هر کس به دنبال انجام اعمال خود است که مباد از قافله‌ی دعا و زیارت عقب بماند. اما آن حس کجا و این دلهره و اضطراب تمام‌نشدنی کجا؟! در این دوران سخت، دورانی که غم‌انگیزترین نگاه‌ها را کادر درمان و خدماتی داشتند و غمگین‌ترین سوگ‌ها را جامعه پشت سر گذاشت بر ایمان غم‌انگیزتر نگاه خسته، مستاصل و محزون فرزندان موسسه بوده است. همه دل‌تنگ‌تر و دلگیرتریم از گذشته برای شرایط قرنطینه‌ی خانگی. در این روز و شب‌های کرونایی شاید عشق غریب و منزوی‌تر از گذشته شده است اما در همدم همچنان عشق جاری است. در این وانفاسی سخت تهیه‌ی دارو، ملزومات بهداشتی و دیگر اقلام خاص مورد نیاز زندگی دختران همدم، مدیریت این خیریه کاری بس نفس‌گیر بود ولی با یاری خداوند و کمک خیرین و نیکوکاران که فرزندان خود را در موسسه همدم فراموش نکردند، بار این مسئولیت خطیر را همراه با شما به دوش گرفتیم. شما همراهان بودید و امیدواریم باز هم در ادامه‌ی این مسیر سخت تنها بمان نگذارید. به امید روزهای پساکرونایی که شاید بعد از آن جهان جای زیباتری برای زیستن و همدلی باشد...





## مثل کامپیوتر بودن!؟

• علیرضا سپاهی لایین

این جمله‌ی تحسینی را لابد شنیده‌اید که می‌گویند: فلانی مثل کامپیوتر کار می‌کند! این جمله در جای خودش گزاره‌ی مثبتی است، ولی در مجموع نمی‌تواند نشانه‌ی اتمام و اکمال کسی باشد. کامپیوترها حافظه‌های فوق‌العاده‌ای هستند که جز در چارچوب برنامه و داده‌ی دیگران کاری نمی‌کنند و جز در همان محدوده‌ی القایی سیستم، هنری ندارند. قدرت پردازش کامپیوترها، در همان سطح ذاتی داده‌ها و طراحی اولیه است و به هیچ عنوان امکان انطباق و سنجش و نوآوری و قدرت برآمدن از پس موقعیت‌های تازه و تصمیمات آنی، ندارند. برای همین است که اگر کامپیوتری را با شرایط غیرقابل پیش‌بینی مواجه کنید، کار نمی‌کند، هنگ می‌کند... کامپیوتر، مبنای زندگی کامپیوتری است و زیست کامپیوتری یادآور چارچوب دیرآشنای «تقلید صرف» است، یادآور ما به خودمان. یادآور طوطی‌وار بودنمان. یادآور بی‌خبر بودن از هم، و این که بعضی‌ها از درک حال و مسایل دیگران عاجزند. شاید کامپیوترها دلشان را به «بازآفرینی» خوش‌کنند و خود را فریب دهند، ولی عملاً بدون انسانها، بی‌برنامه و بی‌روح و بی‌ثمرند! کامپیوترها در مواجهه با شرایط نو، قادر به تصمیمات مهم نیستند. وقتی انسانی غمگین است، کامپیوتر نمی‌تواند پای درد دلش بنشیند. نمی‌تواند دستش را دراز و دیگران را نوازش کند. نمی‌تواند از کسی بپرسد چرا تنهایی و چطور باید شادی‌ات را بازیابی کنی! کامپیوترها، حتی اگر نسل تازه‌ای از نوع خود باشند و هزاران نوع عملیات محاسبه‌ای سریع و پیچیده و محیرالعقول انجام دهند، یک مشخصه‌ی منفی مهم دارند، آنهم «بی‌شعوری» است. کامپیوترها شما را به اعجاب وامی‌دارند، اما به تفکر هرگز!

کامپیوترها، اگر هم ابرکامپیوتر باشند، صرفاً ابرانبارند... ابرانبارهایی که می‌توانند حافظه و رم و نرم‌افزارشان را ارتقا دهند، اما شناختی از درد و نیاز دیگران پیدا نمی‌کنند. کامپیوترها نمی‌دانند که در شرایط کرونا دست دختران همدم چقدر از دامن احسان و احساس دیگران کوتاه است. کامپیوترها، خوب‌اند ولی درکی از بدی حال آدم‌های منتظر، ندارند!

کامپیوتر نباشیم، بهتر است.



## مامثل اسکناسیم؟!

سخنران معروفی در مجلسی که مستمعین زیادی در آن حضور داشتند، یک صد دلاری را از جیبش بیرون آورد و پرسید: چه کسی مایل است این اسکناس را داشته باشد؟ دست همه‌ی حاضرین بالا رفت.

سخنران گفت: بسیار خوب، من این اسکناس را به یکی از شما خواهم داد ولی قبل از آن می‌خواهم کاری بکنم. و سپس در برابر نگاه‌های متعجب، اسکناس را مچاله کرد و پرسید: چه کسی هنوز مایل است این اسکناس را داشته باشد؟ و باز هم دست‌های حاضرین بالا رفت! این بار، مرد، اسکناس مچاله شده را به زمین انداخت و چند بار آن را گد مال کرد و با کفش آن را روی زمین کشید. بعد اسکناس را برداشت و پرسید: خوب، حالا چه کسی حاضر است صاحب این اسکناس شود؟ و باز دست همه بالا رفت...

سخنران گفت: دوستان، با وجود این بلاهایی که من سراغ اسکناس در آوردم، ارزش اسکناس چیزی کم نشد و همه شما خواهان آن هستید. سپس ادامه داد: در زندگی واقعی هم همین طور است، ما در بسیاری موارد با تصمیماتی که می‌گیریم یا با مشکلاتی که روبرو می‌شویم، خم می‌شویم، مچاله می‌شویم، خاک‌آلود می‌شویم و احساس می‌کنیم که دیگر پیشیزی ارزش نداریم. ولی این گونه نیست و صرف نظر از این که چه بلایی سرمان آمده است هرگز ارزش مان را از دست نمی‌دهیم و هنوز هم آدم با ارزشی هستیم!



## در قرآن، شبکه‌ای از آیات درباره‌ی معلولین هست

• گفت‌وگو با سید محمد جواد حسینی، قاری جوان و صاحب‌نام مشهدی  
محمد رحیمی

سید محمد جواد حسینی، قاری قرآن صاحب‌نام مشهدی، متولد ۱۳۶۲ است و قرائت قرآن را از دوران کودکی آغاز کرده است. او، برای اولین بار در بیست و ششمین دوره مسابقات بین‌المللی قرآن کریم ایران که یکی از معتبرترین مسابقات قرآن کریم در جهان اسلام به شمار می‌رود حضور یافت و موفق شد که رتبه نخست رشته‌ی قرائت را به خود اختصاص دهد. حسینی، در مسابقات متعدد بین‌المللی و داخلی در سطح ملی و کشوری مانند مسابقات بسیج، دانش‌آموزی اوقاف و... حضور یافته و در آنها نیز رتبه اول را به دست آورده است... قاری بین‌المللی کشورمان «سید محمد جواد حسینی» که با اجراهای بی‌نظیر و ماندگار خود، در محافل داخل و خارج از کشور به عنوان یکی از خوش‌الحن‌ترین قاریان جهان اسلام به‌شمار می‌رود، در خیریه‌ی همدم و در محافل انس با قرآن کریم ویژه ماه مبارک رمضان نیز دوبار در سالهای ۱۳۹۷ و ۱۳۹۹ به قرائت قرآن پرداخته که خیر و برکت معنوی زیادی برای اهالی این خانه به همراه داشته است. به همین دلیل، در این شماره از نشریه‌ی همدم، با ایشان به گفتگو پرداختیم تا نظرات این ستاره‌ی قرآنی را پیرامون خیر و خیرخواهی در قرآن کریم جویا شویم. همانطور که ملاحظه خواهید کرد، سوالات ما دو بخش خواهد داشت. بخش اول مختص معرفی و برنامه‌ی قرائت قرآن ایشان و بخش دوم در مورد اهمیت نیکوکاری از منظر قرآن می‌باشد:



داشتیم، اما ناگزیر تصمیم به حضور در مسابقات گرفتیم و به لطف خدا در زمان کوتاهی موفق به کسب رتبه‌های خوب بین‌المللی نیز شدیم.

**\*استاد عزیز، به دلیل آشنایی و لطف خاص شما نسبت به خیریه‌ی همدم، می‌خواهیم در باب دستورات قرآن به خیر و نیکوکاری و نظرات شما در این مورد به گفتگو بنشینیم. اصولاً دید قرآن نسبت به خیر و خیرخواهی خصوصاً به اطفال بی‌سرپرست چیست؟**

دین اسلام به عنوان کامل‌ترین و جامع‌ترین دین الهی، همواره مستضعفان و محرومان اجتماع را زیر حمایت خویش داشته است و در این میان ایتمام بیشتر از سایر محرومان مورد عطف و رحمت قرار گرفته‌اند. برای روشن شدن اهمیت موضوع ایتمام در اسلام کافی است که بدانیم واژه یتیم و مشتقات آن ۲۳ بار در آیات قرآن وارد شده و افزون بر این، آیاتی نیز هستند که این واژه و تعبیر در ظاهر آن مشهود نیست، ولی مضمون آن آیات درباره یتیم است. قرآن کریم می‌فرماید: «یسألونک عن الیتامی قل إصلاح لهم خیر و إن تخالطوهم فإخوانکم [بقره: ۲۲۰] از تو درباره‌ی یتیمان می‌پرسند، بگو: اصلاح کار آنان بهتر است و اگر زندگی خود را با زندگی آنها بیامیزید، آن‌ها برادران دینی شما هستند.» قرآن کریم، بانفی هرگونه مسائل غیرمنطقی و خرافی، ماجرای به فرزندخواندگی زید توسط پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) را مطرح کرده و در واقع یکی از شیوه‌های سرپرستی از ایتمام را قبول یتیم به عنوان فرزندخوانده و پرورش او در محیط خانواده می‌داند، چنان که می‌فرماید: «خدا پسر خوانده‌ها پسران را پسران نکرده، این سخنانی است که شما از پیش خود می‌گویید، ولی خدا حق را می‌گوید و به سوی راه درست هدایت می‌کند. پسر خوانده‌ها را به نام پدرانشان صدا بزنید، که این نزد خدا به عدالت نزدیک تر است و به فرض که پدران آن را نمی‌شناسید، برادر دینی خطابشان کنید و یا به عنوان دوست صدایشان بزنید و خدا در آن چه که تاکنون اشتباه کرده‌اید، شما را مؤاخذه نمی‌کند. ولی آن چه را که عمده مرتکب می‌شوید، مؤاخذه می‌کند و خدا همواره آمرزنده و رحیم است»

**\* چرا باید از کودکان بی‌سرپرست حمایت شود؛ خصوصاً کودکانی که معلولیت هم دارند؟**

بر اساس آیات قرآن کریم، با ایتمام باید به نیکی و مهربانی سخن گفت و به آن‌ها به شیوه‌ی پسندیده اطعام و پوشاک داد و آن‌ها را همه جا گرمی داشت و به آن‌ها پناه داد و نباید هیچگاه آن‌ها را آزد و با با قهر آن‌ها را از خویش دور کرد، قرآن کریم می‌فرماید: «با یتیمان سخن نیکو و دل‌پسند بگویید، به آن‌ها اطعام دهید، آن‌ها را گرمی دارید و به آنها پناه دهید و هرگز آن‌ها را آزد و خاطر و از خود دور نکنید» در روایت آمده که امام سجاد - علیه السلام - سرپرستی و تأمین مخارج حدود صد خانواده از یتیمان و فقرای مدینه را به عهده داشت و با دست خویش به یتیمان غذا می‌داد و آن‌ها را تکریم و نوازش می‌نمود. می‌دانیم که در قرآن کریم شبکه‌ای از آیات درباره معلولین هست و دوم اینکه بر اساس تحقیقات دانشمندان علوم قرآن می‌دانیم نظم و

**\* پیش از هر چیز، لطفاً خودتان را به اجمال معرفی بفرمایید؟**

بنده سید محمد جواد حسینی هستم متولد سال ۱۳۶۲ قاری و مؤذن حرم آقا امام رضا (ع) و نفر اول مسابقات بین‌المللی ایران در سال ۸۸ و نفر اول مسابقات سراسری اوقاف سال ۸۷ و رتبه‌های متعدد دانش‌آموزی و مراحل استانی و شهرستانی اوقاف.

**\* بفرمایید که از چه زمانی به طور تخصصی به قرائت قرآن کریم پرداختید و اساتید شما چه کسانی بودند؟**

بنده از دوران نوجوانی تلاوت قرآن رو شروع کردم و از محضر اساتید زیادی استفاده کردم از جمله سید مجتبی سادات فاطمی، مجتبی جاویدی سید حسن حسینی.

**\* چه عاملی یا عواملی باعث شد که به طور حرفه‌ای و جدی به سمت قرآن کریم بروید؟**

در وهله‌ی اول لطف خداوند منان باعث حصول این نعمت بزرگ شد. و بعد از آن تشویق اساتید و حضور در محافل قرآنی و بازخوردهای خوب و البته بعدها عشق به تلاوت آیات الهی در وجودم عمق بیشتری پیدا کرد. البته تاثیر گرفتن از قرآن کریم و نشر و تبلیغ بیشتر معارف نورانی قرآنی، باعث شد جدی‌تر و حرفه‌ای‌تر فعالیت‌های خود را دنبال کنم.

**\* آیا به جز قرائت، در رشته‌های دیگر قرآن کریم هم کار کرده‌اید؟**

در حال حاضر به صورت تخصصی در زمینه‌ی تلاوت قرآن کریم مشغول هستم و به مطالعه‌ی تفسیر و حفظ آن نیز علاقمندم.

**\* در خصوص سفرهایی که جهت مسابقات قرائت قرآن به خارج از ایران داشته‌اید صحبت کنید و بهترین خاطره‌ای را که در این زمینه دارید بفرمایید؟**

به لطف خداوند به کشورهای مختلفی برای تلاوت قرآن دعوت شدم از جمله ترکیه، لبنان، سوریه، پاکستان، عراق، بنگلادش، افریقای جنوبی، افغانستان و عربستان سعودی. از حضور در این کشورها و تلاوت خاطرات بسیاری دارم اما بهترین خاطرات تلاوت در مسجد الحرام و بین الحرمین، قبرستان نورانی بقیع و عتبات مقدسه می‌باشد.

**\* شرکت در مسابقات قرآن کریم معمولاً با چه انگیزه‌ای صورت می‌گیرد؟**

مسیر پیشرفت و شناخت قاریان ممتاز در عرصه‌های قرآنی بین‌المللی فقط از همین راه شرکت در مسابقات است و تا وقتی قاری قرآن در محافل بین‌المللی کسب رتبه نکند، ممکن است در محافل قرآنی خاص از ایشان استفاده‌ای نشود. گرچه بنده قبل از کسب رتبه‌های بین‌المللی هم به استانهای مختلف کشور سفر می‌کردم و تلاوت قرآن



پیوستگی معناداری بر همه آیات و سوره از جمله آیات مرتبط به معلولین حاکم است و آنها به صورت های مختلف یکدیگر را پشتیبانی کرده اند تقدم اخلاق بر حقوق، حداقل در جامعه معلولین حتمیت دارد. چون اگر بهترین مواد حقوقی درباره رعایت قوانین معلولین تصویب شود ولی مردم در زمینه احترام معلولین توجه نشده باشند، این قوانین اجرا نخواهد شد یا بد اجرا خواهد شد و پیامدهای منفی بسیار به بار می آید. اما اگر مسئولین و مدیران در همه ی رده ها، احترام و رعایت شؤون معلولین را به عنوان یک وظیفه ی قطعی و وظیفه ی شرعی پذیرفته باشند، قوانین مصوب و احکام شرعی هم مراعات خواهد شد. سوره ی مبارکه «عبس» همین نکته را در دو محور یاد آور شده است: الف: توبیخ و عتاب به هنگام عدم احترام به آنها. ب: تراحم خواسته معلولین با خواسته دیگران و تقدم خواسته معلول. از این سوره می آموزیم هر کس در هر رده ای باشد اگر احترام معلولی را مراعات نکرد؛ چه آنکه معلول فقیه یا از طبقات پایین جامعه باشد، عموم مسلمانان وظیفه دارند، فرد عابس و ترش رو را توبیخ کنند. عملی و اجرایی ساختن این نکته، موجب رواج فرهنگ احترام به معلولین می شود. حال در مقابل کودک معلول بی سرپرست وظیفه ی جامعه بسیار سنگین تری می باشد و باید با رویی گشاده تر برخورد شود.

**\* شما تاکنون دوبار قبول زحمت فرموده و به همدم تشریف آورده اید. از حس و حالی که داشتید بفرمایید؟**

برای بنده حضور در میان اهالی همدم، فرصت مغتنمی بود که با ۴۰۰ فرزند بی سرپرست همدم آشنا و از مشکلاتشان با خبر شوم. اینکه بتوانم به نوبه ی خودم خدمتی کنم و نوای آیات قران کریم را طنین انداز کنم و باعث ایجاد فضای معنوی بشود توفیقی بزرگ بوده است. مفتخرم که هم با دختران بی سرپرست و معلول و هم با همکاران خدم شما آشنا شدم و در محافل انس با قران این موسسه ی خیریه شرکت کردم.

**\* با توجه به برگزاری مراسمی همچون شب قدر، دعای عرفه، برگزاری نماز عید فطر و محافل انس با قران در همدم، فکر می کنید برنامه های دینی - فرهنگی همدم به سمت و سوی خوبی پیش می رود؟**

ارتقای معنویت و سلامت معنوی، فرد را برای مقابله با مشکلات زندگی و تاب آوری کمبودهای احساسی و عاطفی مهیا می سازد.

**\* و پرسش آخر اینکه؛ در ایام کرونا، پیشنهاد شما برای برگزاری مراسم دینی در همدم چیست؟**

امیدوارم هرچه زودتر بساط این ویروس منحوس از کشورمان و تمام جهان برچیده شود و خیرین بتوانند بچه های همدم را از نزدیک ببینند. در حال حاضر از جمله کارهای موثر، اجرای تلاوت های کودکانه توسط قاریان و حافظان خردسال از طریق حضور در موسسه است. همچنین به نظر من استفاده از فضاهای مجازی همدم جهت تشویق کودکان بی سرپرست و معلول، کار است.

ابتدا اجازه دهید بگویم، جوانانی که از کیفیت بالای سلامت معنوی برخوردارند، علائم افسردگی را کمتر از سایرین نشان می دهند و رفتارهای پرخطر دوران جوانی را کمتر انجام می دهند. این افراد به رفتارهای مرتبط با ارتقای سلامت بیشتر از جوانانی که کمتر مذهبی هستند اقدام می کنند و این امر پیش بینی کننده ی سلامت بزرگسالی نیز هست. تمرکز ویژه به کودکان همدم و توجه به امورات دینی در دوره اوایل کودکی اولین فرصت برای مهیا کردن شرایط مؤثر بر رشد و تکامل معنوی کودک و انتقال آموزه های مذهبی و معنوی است زیرا شخصیت بزرگسالی کودک در این دوران شکل می گیرد و می تواند بسیاری از خلاهای عاطفی را پوشش دهد. دوران نوجوانی نیز به عنوان دومین دوره ی بحرانی و حساس زندگی دومین فرصت برای رشد معنویت است، به گونه ای که با ایجاد آمادگی لازم، از طریق





## فرهنگ یک کشور...

بعد از جنگ جهانی اول، اتریش کاملاً ویران شده بود؛ فقر، گرسنگی و بیماری در این کشور بیداد می‌کرد. در پایان جنگ، دولت آمریکا، مقداری پول به دولت اتریش داد که دوباره شهرهایش را بسازد و کارخانه بسازد تا دوباره چرخ‌های اقتصاد اتریش ویران شده، به گردش درآید. اما، کشور اتریش با این پول سالن آپرا و کنسرت ساخت!! سالن‌های تئاتر ساخت و کتابخانه‌ها را ترمیم کرد!!

وقتی دولت آمریکا پرسید چرا با این پول کارخانه نساختید؟! گفتند: تا فرهنگ کشوری ساخته نشود کارخانه‌ها ویران می‌مانند!



همه‌ی آنها، این خیریه‌ها و سرمایه‌ها و راهنمایی‌های مؤسس هیأت مدیره، هیأت امنا، اعضا و همشهریان بزرگوار بهره‌ها برده است. به گفته‌ی آقای عامری، در حال حاضر فعالیت‌های خیریه به شرح ذیل می‌باشد:

۱- تعداد ۵۰۰ دانش آموز زیر پوشش خیریه‌ی قوچانی‌ها هر ساله در شهریورماه لوازم التحریر و اسفندماه لباس عید دریافت می‌کنند.  
 ۲- تعداد ۲۰ دانشجو، هرترم با ارائه‌ی گواهی تحصیلی، کمک هزینه تحصیلی دریافت می‌کنند.

۳- هرماه به ۱۲۰ خانواده مددجو سبد کالا (شامل برنج، روغن، گوشت یا مرغ، قند، چای، عدس، ماکارونی، رب، پودر دستی و صابون) تحویل می‌شود.

۴- به مددجویان زیر پوشش در صورت نیاز مبلغ یک میلیون تادو میلیون وام به صورت قرض الحسنه با بازپرداخت ۲۰ ماهه داده می‌شود.  
 ۵- روزهای دوشنبه هر هفته با ویزیت رایگان توسط پزشک

انساندوست آقای دکتر محمد فرخی از خانواده‌های زیر پوشش و نیازمندان معاینه به عمل می‌آید که در صورت نیاز وجه نسخه‌ی آنها نیز از طرف خیریه پرداخت می‌شود.  
 ۶- هرماه مبلغ چهل میلیون ریال به حساب انجمن حمایت از بیماران کلیوی قوچان جهت بیماران دیالیزی (شامل هزینه سفر، چاشت دارو) واریز می‌شود.

۷- تهیه و ارائه جهیزیه توسط کمیته بانوان به نوعروسان مددجوی زیر پوشش در مشهد و قوچان.

لازم به تاکید است که کلیه‌ی موارد فوق در مشهد و قوچان انجام می‌گیرد.

همچنین خیریه با همت نیکوکاران عزیز در اموری از جمله ایجاد و تجهیز آزمایشگاه دانشگاه صنعتی قوچان، ایجاد سالن فرهنگی و اجتماعی معلمان قوچان (سالن زنده یاد مهندس ماه منیرا کرمی) ایجاد و تجهیز بیمارستان اورژانس زنان قوچان (زنده یاد حاج حسین سراجیان) و موارد دیگری پیشقدم بوده است. هیأت مدیره‌ی خیریه‌ی قوچانی‌های مقیم مشهد، در حال حاضر شامل این افراد است:

۱- آقای مسعود عامری، رییس هیأت مدیره ۲- آقای مهندس احمد رفیع زاده، مدیرعامل ۳- آقای ناصر علی اکبریان کاهانی نایب رییس هیأت مدیره ۴- آقای دکتر محمد فرخی، عضو اصلی ۵- آقای مهندس عباس اقبال، خزانه دار ۶- آقای مهندس فریدون صنعتی، عضو علی البدل ۷- آقای محمود داورپناه عضو علی البدل ۸- آقای محمود گرچیدوز، بازرس اصلی و ۹- آقای رمضانعلی اسماعیل پور قوچاین، عضو علی البدل. حنا آقای عامری در پایان توضیحات خویش، ضمن اعلام نشانی خیریه‌ی قوچانی‌ها به آدرس: مشهد، بلوار فلسطین، فلسطین ۲۰، پلاک ۶۴ تلفن: ۳۷۶۸۹۱۱۷، از همه‌ی همشهریان، اعضا، دوستان و نیکوکارانی که همیشه یار و یاور این خیریه بوده‌اند سپاسگزاری کرد.  
 \*\*\*\*

### محمد جابانی؛ یک قرن جانفشانی

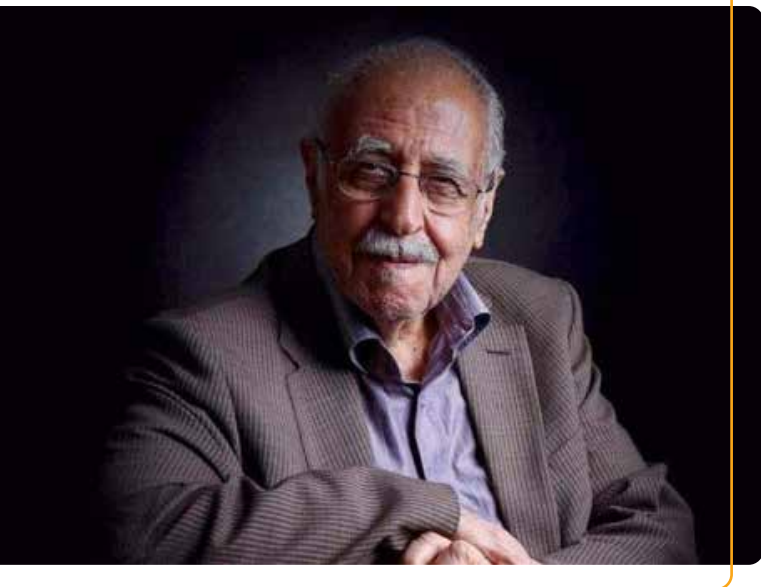
استاد محمد جابانی، استاد بزرگ ادب و اخلاق و اعتماد پیشاهنگ قوچانیان اهل قول و قلم، شاعر، پژوهشگر و

## این قوچانی‌های نیکو کار...

معرفی خیریه‌ی قوچانی‌های مقیم مشهد و پایه‌گذار آن استاد زنده یاد محمد جابانی...  
 \*حسین اسفندیاری

یکی از سوگ‌های سنگینی که بر جامعه‌ی خراسان در ماه‌های اخیر وارد شد، درگذشت استاد محمد جابانی بود؛ زنده یاد محمد جابانی علاوه بر قریب یک قرن حیات بابرکت و تالیف و نشر قریب ۴۰ عنوان کتاب پیرامون تاریخ و ادب و فرهنگ عامه‌ی قوچان و خراسان و ایران انسانی به‌غایت نیک‌اندیش بود که از جمله‌ی اقداماتش در این زمینه می‌توان به پایه‌گذاری خیریه‌ی قوچانی‌های مقیم مشهد اشاره کرد. در بزرگداشت نام و یاد این انسان کم‌نظیر، ابتدا از بیان آقای مسعود عامری، نگاهی خواهیم داشت به خیریه‌ی قوچانی‌های مقیم مشهد و سپس مروری خواهیم کرد بر کارنامه‌ی ۹ دهه، زندگی غرورآفرین استاد جابانی:

مؤسسه خیریه قوچانی‌های مقیم مشهد در ۲۴ دی ماه سال ۱۳۷۲ با دستور آسمانی «تعاون و اعلی البر و التقوی» در حمایت از نیکوکاری و خیرخواهی به دعوت «شادروان استاد محمد جابانی» از همشهریان عزیز قوچانی و جمعی از قوچانی‌های مقیم مشهد در محل مسجد سجاد (ع) مشهد، تشکیل شد و اندیشه‌های والای مؤسس و دیگر عزیزان در طول سالیان متمادی همیشه راهگشای کارها بوده است. ضمن گفت‌وگویی که با جناب مسعود عامری، رییس هیأت مدیره‌ی این خیریه انجام دادیم، مشخص شد خیریه‌ی قوچانی‌های مقیم مشهد با اهداف بسیار ارزشمندی چون تاسیس درمانگاه و محلی جهت نگهداری از کودکان بی سرپرست فعالیت‌های خود را آغاز و دنبال کرده است که به دلایلی با انجام برخی کارها موافقت نشده است. در عین حال، در تمام این سالها تلاش‌های بسیاری در زمینه‌های مختلف در حال انجام بوده که در



نیکوکار نامی، یکی از کردان افتخارآفرین خراسانی است. استاد محمد جابانی، در سال ۱۳۰۷ خورشیدی، در محله‌ی حاجی ملکی قوچان به دنیا آمد؛ دوره‌ی ابتدایی را در دبستان مهرداد سپری کرد. همزمان با جنگ جهانی اول و هجوم بیگانگان، ناچار از ترک دبیرستان شد و به مدت دو ماه در روستای جعفرآباد سفلی به بقالی پرداخت. مدتی نیز نزد استاد رجبعلی خیاط به کار خیاطی مشغول شد. سپس راهی مشهد مقدس شد و بعد از مدتی دوباره به قوچان برگشت و در کاروانسرای بازار قوچان مشغول کار شد. در سال ۱۳۲۳ ش، با توجه به علایق و استعداد، به کمک آموزگاری مشغول شد و در مهرماه ۱۳۲۵ ش به خدمت معلمی آموزش و پرورش درآمد و به روستای زوارم شیروان اعزام شد. در ۱۳۳۵ به عنوان مربی تعلیمات اساسی نجف آباد فاروج انتخاب شد و از ۱۳۳۷ ضمن تدریس در دبیرستانهای جوبینی و ۱۷ دی بزرگ فنی آموزشگاه‌ها رانیز به عهده داشت. سپس در دانشسرای مقدماتی مشهد که برای معلمان تشکیل شده بود، پذیرفته شد. او در سال ۱۳۴۰ ش، به عنوان مامور به خدمت، به تهران اعزام شد و پس از فراغت از تحصیل دوباره به شهر و زادگاهش برگشت. به سال ۱۳۴۱ در کنکور معلمان شرکت کرد، با عالیترین نمره پذیرفته، مامور به تحصیل و راهی تهران شد و دانشسرای عالی را در ۳ سال گذراند. استاد جابانی، با وجودی که برای دستیاری دکتر صراف انتخاب شده بود به قوچان برگشت و با سمت معاون اداره‌ی آموزش و پرورش و مسئول سپاه دانش شهروروستا و پادگان قوچان - که کلاسهای آموزشی داشت - شد و تا مهرماه ۱۳۵۰ در آموزش و پرورش در خدمت نظام آموزشی بود. سپس، انجمن شهر قوچان او را به سمت شهردار انتخاب کرد که تا ۱۳۵۳ در دو دوره متوالی در پست شهرداری به همشهریان قوچانی خدمت کرد و منشأ خدمات بسیاری برای منطقه شد. استاد جابانی، پس از آن، تا ۱۳۵۸ سمت‌هایی چون رئیس ساختمان اداره کل آموزش و پرورش، رئیس ناحیه‌ی یک مشهد، معاون آموزشی و... را تجربه کرد و در نهایت، یکسال پس از انقلاب، با سی و دو سال و ده ماه و دوازده روز خدمت، به افتخار بازنشستگی نایل شد. صدا البته برای مردان مردستان و انسانهای هدفمند و موثر، با ماندن و بازنشستن بی‌معناست. در ۴۰ سال اخیر، به رغم تمام مرارت‌های زندگی و سازندگی، استاد جابانی بیش از پیش مشغول کار و تلاش علمی و اقدامات اجتماعی بود؛ تاسیس خیریه‌ی قوچانیهای مقیم مشهد و مطالعه و نوشتن بی‌وقفه، از جمله‌ی این تلاش‌هاست. ما حاصل علم و حلم و قلم استاد جابانی عزیز، چاپ و آماده‌سازی و انتشار مقالات بسیار و قریب ۴۰ کتاب است. در پایان این یادداشت کوتاه، فهرستی گزیده از آثار چاپ شده‌ی استاد را با هم مرور می‌کنیم: سیر فرهنگ قوچان / واژه‌شماری کتاب اول / دو جلد کتابهای آسان / تربیت در گلستان سعدی / خانخانی / سرزمین و مردم قوچان (۶ جلد) / - با کودکان محروم از محبت پدر چه باید کرد / غذاهای سنتی قوچان / تحول مرثیه در ادبیات کهن پارسی / آذرستان؛ مجموعه شعر / اندیشه‌ها و دیدگاهها در ترازوی زمان / نوای هزارستان از سرزمین قوچان / ادبیات در دنیای کودکان / درباره‌ی کتاب سیاحت شرق آیت الله آقا نجفی قوچانی و... آرزو مندیم که پرورگار دانایی و بخشندگی، روح آن نیکوکار بی‌دریغ را شاد و نامش را برای همیشه مانا کند.



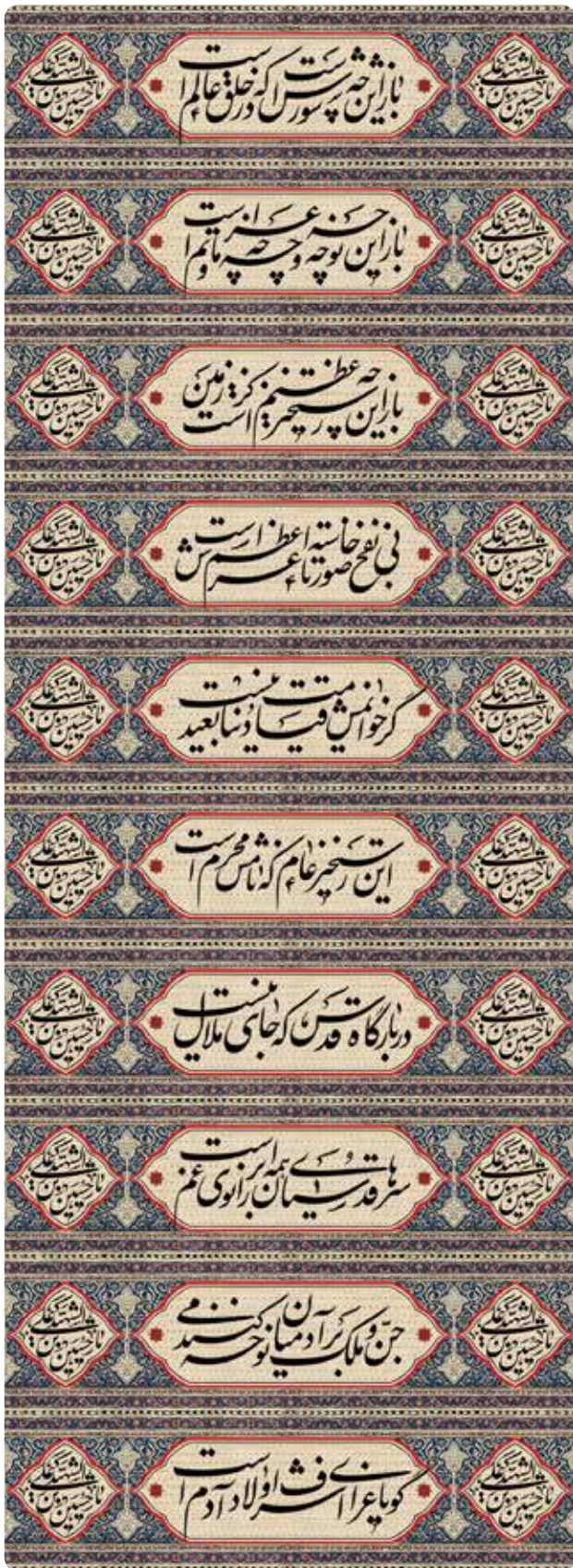


## تکلیف چشم‌های تماشا به سر رسید!

حسینی، بر مبنای روراستی و فداکاری و عدم مماشات با ظالم تعریف می‌شود و هزینه دارد؛ هزینه‌اش حصر و حرمان و بی‌حرمتی و تشنگی و تنهایی است. این هزینه، کمترینش اسارت و بیشترینش شهادت است. به نظر می‌رسد که برای مردم ما، امام حسین و قیامش، بیشترین خطر است تا یک برنامه‌ی زندگی. این خاطره، همه‌ساله در ماه محرم یادآوری و مرور می‌شود و ما، با طبل و سنج و علم و کتل دور هم جمع می‌شویم و مطابق سنت و در چهارچوبی مشخص برای این خاطره‌ی قدیمی، سینه می‌زنیم و اشک می‌ریزیم. همین. امام حسین (ع) و محرم، برای ما یک مراسم است، نه یک معرفت و مسئولیت. برای ما یعنی امام حسین کارش را کرده و تمام شده. ما هیچ کاری به این نداریم که امام حسین گفته است: «اگر دین ندارید، لااقل آزاده باشید.» یا چه اهمیتی دارد که امام فرموده «مرگ با عزت بهتر از زندگی با ذلت است»؟ و چه فرقی می‌کند که بدانیم یا ندانیم، امام در روز عاشورا فرمود «اگر دین جدم جز با کشته شدن من قوام نمی‌گیرد، پس ای شمشیرها مراد بر بگیرید...؟!». از نظر ذهن منفعت طلب و مصلحت پرست ما، امام حسین یک پرونده‌ی بسته شده است! پرونده‌ی دردسرسازی است که هر وقت بازش کنی از آن بوی خون و شمشیر و اسارت و اذیت و زحمت شنیده می‌شود. برای همین هم، منبری ما سعی می‌کند، این پرونده را به طور کامل باز نکند و صرفاً به حواشی کم‌اهمیت و کم‌کاربردش بپردازد. خطیب و روضه‌خوان ما، جز اشک گرفتن از ملت، کاری ندارد؛ نه قولی می‌گیرد برای آزادگی و نه شناختی می‌دهد از جانبازی بر سر عشق و عقیده و نه قراری می‌گذارد برای انجام کاری!

و این چنین است که ما اینچنینیم؛ حسین بن علی علیه‌السلام، نه در سال ۶۱ هجری به شهادت رسید، که سالی یک بار به دست منبری‌های ما، و سالی هزار بار به دست ما پیروان بی‌رمق و راحت طلب، به شهادت می‌رسد و از این شهادت، جز اسف و حسرت چیزی عاید کسی نمی‌شود. شاهد این مدعا، خیل شیعیانی

خب، بی‌تعارف بگوییم که مذهب و نظام ما هر چه در حال حاضر دارند از حسین بن علی (ع) دارند؛ فی الواقع، مذهب شیعه، جز شکوه پیشوایی امام علی بن ابی طالب (ع)، و شان و شیوه‌ی امام صادق (ع)، یک رئیس فکری و فقهی واقعی دارد و آن امام سوم شیعیان، حسین (ع) است. به تاسی از آموزه‌های مذهب شیعه، فرهنگ ایرانی جماعت، بیش از همه چشم به مفاهیم و مولفه‌هایی چون: قیام، شهادت، آزادگی ستم‌ستیزی ایشار و فداکاری دارد که همه را مدیون میدان کربلا و مکتب عاشورا است. شیعه‌ی منهای محرم و سوگ سالار شهیدان و یارانش، قابل تصور نیست. در واقعه‌ی کربلا و قیام عاشورا و شهادت سیدالشهدا، آنقدر معنی و مضمون نهفته است و از این قیام، آنقدر به رفتار و گفتار ما جماعت اندیشه و آمال مهم الهام شده است که اگر آن را از مذهب شیعه و ملت ایران بگیریم، گمان نکنم بشود جایش را به آسانی با داستان و معنی دیگری پر کرد. عباراتی چون «شور حسینی» «ضدیت با یزید و یزیدیان»، «عدم تسلیم و سازش در برابر ظالم»، «تن ندادن به ذلت»، «آزاده زیستن و جوانمردن بودن» «دروغ نگفتن و تن به ننگ ندادن» و... چیزهایی هستند که بیشترین کاربرد را در زبان و بیان ما مردم یافته‌اند و همه‌ی این کلمات، در نهایت از سرچشمه‌ی کربلا و ماجرای قیام و شهادت امام حسین، آب می‌خورند. اما پرسش بزرگ و اساسی این است که: آیا این داستان شورانگیز از مرحله‌ی تئوریک «شهادت طلبی برای احقاق حق» گذشته و گام در میدان اجرا و «عملیاتی شدن ایده‌ی ستم‌ستیزی» هم نهاده است؟ آیا باور به اصالت قیام عاشورا و ارزش کار امام سوم شیعیان، توانسته ما را به عرصه‌ی اقدام هم بکشاند و از ما جماعت تضمینی برای تبدیل قول به عمل بگیرد؟ هر پاسخی به این پرسش بدهیم، حقیقت را نمی‌توان کتمان کرد که: ما جماعت، عاشقان حسین و محرم و قیام عاشورا و داستان کربلایم اما نه داستان را خوب می‌دانیم و می‌فهمیم، و نه به رفتار حسینی تمایلی صادقانه نشان می‌دهیم. رفتار حسینی، هزینه‌ساز است. رفتار



اند که در اسارت ارباب زور و زور قدرت، کماکان به خوشی و خوشبختی روزگار می‌گذرانند و صرفاً، هر از گاه در خصوص بدبختی‌ها و پس‌رفتگی‌ها و نابسامانی‌های شهر و کشورشان نق می‌زنند ولی گام از گام بر نمی‌دارند! کاش و صدکاش، یک سال - مثلاً همین امسال - و یکبار در آستانه‌ی محرم، بنشینیم و نسبتمان را با استراتژیست بزرگ آزادی و سربلندی و صداقت شیعه، یعنی حسین بن علی بسنجیم و حسین‌گونگی را به درستی تحلیل و تعیین و تئوریزه و اجرا کنیم.

در کوفه!

خواب است کوفه و خبری نیست از حسین (ع)  
در کوفه‌های شهر، اثری نیست از حسین (ع)

دیگر حسین، راه به جایی نمی‌برد  
آن سوی جاده‌ها، سفری نیست از حسین (ع)...

حالا که بی‌برادر و لب‌تشنه مانده است  
دیگر امید بیشتری نیست از حسین (ع)...

آن سوتراز فرات، فروغی اگر که هست  
جز خیمه‌های شعله‌وری نیست از حسین (ع)!

تکلیف چشم‌های تماشا به سر رسید...  
بر روی نیزه غیر سری نیست از حسین (ع)!

آن کاروان که راهی شام است، در غبار  
جز خاندان خون‌جگری نیست از حسین (ع)!

حالا، خیال کوفه به هر حیث راحت است  
دیگر نشانه یا نظری نیست از حسین (ع)...

دیگر نیاز نیست بترسند از بلا  
دیگر برایشان خطری نیست از حسین (ع)!

وقتی حسین کشته شود، مرد زیستن  
جز انتظار بی‌ثمری نیست از حسین (ع)...

ما عشق را به خاک سپردیم و آمدیم  
دیگر نشان معتبری نیست از حسین (ع)!

این گریه‌های شیعه و شهوت هم‌ای عزیز  
جز فهم چشم‌های تری نیست از حسین (ع)

زحمت نکش به پای زیارت که در ضریح  
جز خط خون مختصری نیست از حسین (ع)...

\* سپاهی لایین



## ستاره‌ی روشنی به نام اختر!

\* مریم همایونی



ناخن‌های دست و پایش به گونه‌ای کاملاً سلخته و ارانه لاک قرمز زده شده. اگر خودش لاک زده حتماً به خاطر تعادل نداشتن جسمی‌اش به این صورت درآمده است و اگر دوست و همراهی همیشه‌اش فریده برایش لاک زده قطعاً با آن دست‌های کوچک و غیرطبیعی‌اش نمی‌توانسته بهتر از این از کار در بیاید؛ اختر را می‌گوییم...

در آسمان بالای سرمان، اخترهای زیادی داریم ولی در سرزمین کوچکمان همدم، یک اختر بیشتر نیست.

حتماً تا به حال به عمق واژه‌ی «عشق» اندیشیده‌اید. در کتاب‌ها و افسانه‌ها از عشق زیاد خوانده و دیده و شنیده‌ایم اما می‌توانم با قاطعیت بگویم که: «اختر خانگی ما» چکیده‌ای است از همه‌ی عشق‌های زندگی ما. اختر قصه‌ی ما دختر مردادماه است و تاکنون سی و هفت تابستان را پشت سر گذاشته. در بیمارستان حشمتیه سبزوار به دنیا آمده است و به علت نقص مادرزادی مدتی در دستگاه نگهداری شده و والدینش به تصور اینکه فرزندشان فوت کرده است، بیمارستان را ترک کرده و دیگر بازنگشته‌اند. و شاید دوست داشته‌اند این اتفاق بیفتد و قبل از وقوع مرگ به پیشواز آن رفته‌اند. با هر نیتی که فقط خدا می‌داند، آنها تصمیم گرفتند بروند و نباشند و باز هم فقط خدا می‌داند سرنوشت زندگیشان چه شده و آیا حسرت دیدار اختر به دلشان مانده است یا نه! با وجود تحقیقات بسیار مدیران بیمارستان و بهزیستی خانواده‌ی اختر پیدا نشد. و اختر زنده ماند و زندگی و سرنوشت؛ بزرگ شد و بعد از شیرخوارگاه به همدم آمد و حدود سی سال است که همدم خانه و کاشانه‌اش شده است. نمی‌دانیم چه کسی نام «اختر» را برای اختر ما انتخاب کرده، ولی چه انتخاب خوبی! اخترها و ستارگان برخلاف صور فلکی مثل انسان‌ها در معرض تغییر و تحول‌اند و چون انسان‌ها متولد می‌شوند، عمری را سپری می‌کنند و می‌میرند. ستاره‌ها در بید و تولد سرد و مات و کدر هستند ولی به تدریج داغ‌تر می‌شوند و شروع به نورافشانی می‌کنند و نور مهربان و زیبایشان از فاصله‌ی زیاد به زمین و به ما می‌رسد. اختر ما هم از همان اخترهاست. اختری که از مهربانی ذاتی‌اش عشق به زیبایی غنچه‌ها و می‌کند. اختر را باید دید و آن وقت فهمید اینقدر شاعران و نویسندگان که از عشق و مهربانی نوشته و سروده‌اند، بی‌خود نگفته و ننوشته‌اند. شاید بتوان گفت عشق یعنی گذشتن واقعی و بی‌هیچ توقعی



### دلت برای کی تنگ شده؟

- خانم مرتضوی

#### خانم مرتضوی رونمی شناسم. کی هست؟

- مری بود. خیلی مهربون بود. مامانم بود. بازنشست شده. کرونا بره میاد پیشم منوبینه.

#### اختر حالا یک آرزوی خیلی بزرگ بگو، هر چی بود با لطف خدایک

خیر پیدا می کنیم تا آرزوی تو رو برآورده کنه

- مامان، بابام پیدا بشن....

از سوال و قولی که دادم بشیمان شدم. اما چه می شود کرد آرزو آرزوست! سوالی دیگر هم پرسیدم که همچنان برای این سوال از خودم دلگیرم....

#### اگه فریده از اینجابه چی میشه؟

نگاه زاویه دارش به گوشه ی سمت چپ اتاق گره خورد. سکوت غمگینی تمام فضای اتاق را دربرگرفت. بدون هیچ حرفی بلند شد و به سمت در رفت و گویی دیگر صدایم را نمی شنید که ملتمسانه گفتم اختر نرو. تو که چای زیاد دوست داری بشین چایی ات رو بخور... رفت و نماند.... اخترک زیبای ما نشان داد عشق آن نیست که ما تصور می کنیم. عشق در نگاه و قلب مهربان اخترخانه ی کوچک همدم ماست...



از خود و رسیدن به کمال مطلق. شاید لازم نباشد همیشه برای بیان عشق حتما از شیرین و فرهاد، امیراسلان و فرخ لقا و یارومئو و ژولیت مثال زد؛ می توان به اختر و فریده هم اشاره داشت! فریده را حتما شما هم می شناسید. دختر همیشه خندان موسسه ی همدم که با اختر از کودکی در بخش مراقبت های ویژه (ایزوله) بودند و بیاری و کمک زیاد کادر درمان، کاردرمانی، مادریاران و... وضعیت جسمی شان بهتر شد و به دیگر بخش ها منتقل شدند. اختر، از همان ابتدا در برابر فریده که جثه ی نامتعارف با دست ها و پا های بسیار کوچک و کوتاه دارد، خودش را مسئول می دانست. تمام هم و غم زندگیش فریده بود و با وجود مشکلات فیزیکی و هوشی خودش جوش فریده را می زد. همین حالا، اگر چه ها جایی دعوت می شوند که برای نداشتن امکانات و یلچیری، فریده نمی تواند به مهمانی برود اختر هم بدون ذره ای تردید نمی رود و ترجیح می دهد و یلچیر خواهرش فریده را هل بدهد و در ساختمان زندگی و حیاط همدمشان راه بروند و حرف بزنند و حتی گاهی قهرو دعوا کنند. اگر از دغدغه ها و آرزوهای اختر برایتان بگویم بی محابا و بی تامل به دیدارش می آید تا این فرشته و ستاره ی آسمانی را که در زمین سکنی دارد ببینید. بین خودمان بماند ولی بارها به فریده حسودی کرده ام! مگر می شود در این دنیای شلوغ و پراز رنگ و فریب هنوز هم چنین عشق های خالص و صداقت های بی بدیلی پیدا کرد؟ بادیدن فریده و اختر، می پذیرم که گویا می شود و باید هنوز به دنیا و آدم هایش امیدوار بود....

از مسیر صحبتم غافل نشوم، از آرزوها و دغدغه هایش بگویم و از حسادت هایش!

مدتی قبل خیری مهربان برای راحتی فریده و یلچیر برقی آورد و باید اختر را می دیدید که چگونه به سمت افسردگی پیش می رفت و تکنولوژی را نفرین می کرد. چون نقشش در راه بردن و یلچیر فریده کم شده بود! از این رو، با تدبیر مدیران و مربیان مرکز، کلا و یلچیر برقی فریده برای استفاده ی گهگاهی درآمد و اختر خوشحال شد! یکی دیگر از دغدغه های اختر این است که به خاطر نداشتن ماشین های مناسب برای معلولین هر بار که فریده نیاز دارد سوار ماشین بشود کلی اذیت می شود و گاهی گریه می کند و این غم همیشگی اختر است و بسیار دغدغه های دیگر که در این مجال نمی گنجد. فرصتی دست داد و با اختر نازنین و مهربان به گفتگو نشستیم و خواستیم از آرزوهایش بگوئیم و چه زیبا و پراحساس بود گفتگوی ما...

#### اختر جان الان دلت چی می خواد؟

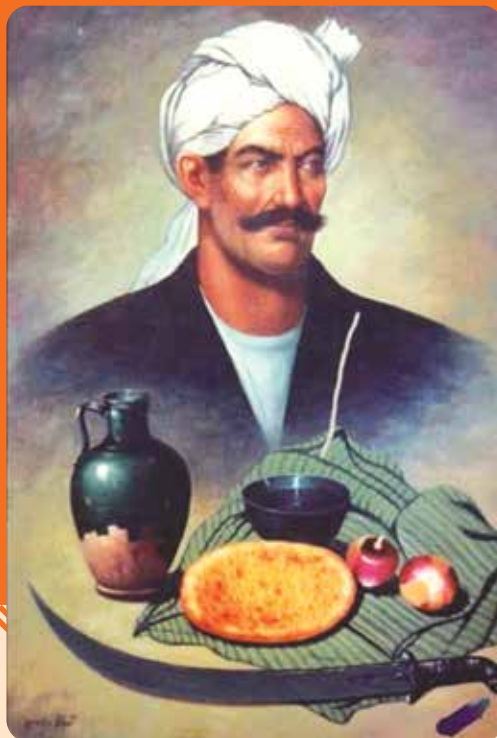
- دلم می خواد خانواده م پیدا بشن، بعد خوشحال بشم. با فریده برم خونمون.

#### دوست داری خونتون چه شکلی باشه؟

- صاف باشه. پله نداشته باشه. فریده راحت باشه. سماور داشته باشیم. کتری داشته باشیم. چای بخوریم.

#### از روزگارت بگو. از پدر و مادرت چیزی می دونی؟

- با فریده توی ایزوله بودم. از پدر و مادرم چیزی یادم نیست. ندارم دیگه! مردن شاید....



## نمک شناس!

دیدند که دزد خزانه را نبرده است!

خبر به گوش سلطان رسید و خود او آمد و از نزدیک صحنه را مشاهده کرد. آنقدر این کار برایش عجیب و شگفت آور بود که انگشت به دندان گرفت و با خود گفت: عجب! این چگونه دزدی است؟ برای دزدی آمده و با آنکه می توانسته همه چیز را ببرد ولی چیزی نبرده است؟ آخر مگر می شود؟ او، در همان روز اعلام کرد: هر کس شب گذشته به خزانه آمده در امان است، من بسیار مایلیم از نزدیک او را ببینم و بشناسم. اعلامیه سلطان به گوش سرکرده دزدها رسید. دوستانش را جمع کرد و به آنها گفت: سلطان به ما امان داده است، برویم ببینیم چه می گوید. آنها رفتند و خود را معرفی کردند. سلطان که باور نمی کرد با تعجب از رییس دزدها پرسید: این کار تو بوده؟ گفت: آری. پرسید: چرا با این که می توانستی همه چیز را ببری، چیزی را نبردی؟ گفت: چون نمک شما را چشیدم و نمک گیر شدم!

بعد جریان را برای سلطان گفت ...

سلطان که سخت عاشق و شیفته بزرگواری او شده بود، گفت: حیف است انسان نمک شناسی مثل تو، جای دیگری باشد، تو باید در دستگاه حکومت من کار مهمی را بر عهده بگیری.

و حکم خزانه داری را برای او صادر کرد.

آن دزد (عیار)، یعقوب لیث صفاری بود. او بعدها سلسله صفاریان را تاسیس کرد.


یعقوب لیث صفاری، سردار بزرگ و نخستین شهیار ایرانی پس از اسلام قرون متوالی است که در آرامگاهش واقع در روستای شاه آباد واقع در ۱۰ کیلومتری دزفول به طرف شوشتر آرمیده است و اغلب ما این را نمی دانیم!

او دزدی ماهر بود و با چند نفر از دوستانش باند سرقت تشکیل داده بودند. روزی با هم نشسته بودند و گپ می زدند. در حین صحبت گفتند: چرا ما همیشه با فقرا و آدمهایی معمولی سروکار داریم و قوت لایموت آنها را از چنگشان بیرون می آوریم؟ بیائید این بار خود را به خزانه سلطان بزنیم که تا آخر عمر برایمان بس باشد. دسترسی به خزانه سلطان کار آسانی نبود. آنها تمامی راهها و احتمالات ممکن را بررسی کردند، این کار مدتی فکر و ذکر آنها را مشغول کرده بود تا سرانجام بهترین راه ممکن را پیدا کردند و خود را به خزانه رسانیدند. خزانه مملو از پول و جواهرات قیمتی بود. آنها تا می توانستند از انواع و اقسام طلاجات و عتیقه جات در کوله بار خود گذاشتند تا ببرند. در این هنگام چشم سرکرده باند به شیء درخشنده و سفیدی افتاد. گمان کرد گوهر شب چراغ است. نزدیک رفت آن را برداشت و برای امتحان به سرزبان زد و معلوم شد نمک است! سرکرده، بسیار ناراحت شد و از شدت خشم و غضب دستش را بر پیشانی زد طوری که رفقایش خیال کردند اتفاقی پیش آمده یا نگهبانان خزانه با خبر شده اند. خیلی زود خودشان را به اورسانیدند و گفتند: چه شد، چه اتفاقی افتاد؟ دزد که آثار خشم در چهره اش پیدا بود گفت: افسوس! زحمت های چندین روزه ما به هدر رفت و ما نمک گیر سلطان شدیم. من ندانسته نمکش را چشیدم. دیگر نمی شود مال و دارایی پادشاه را ببرد. از مردانگی و مروت به دور است که ما نمک کسی را بخوریم و نمکدان او را هم بشکنیم! دزدان، در دل سکوت شب، بدون این که کسی بویی ببرد دست خالی به خانه هاشان بازگشتند. صبح که شد و چشم نگهبانان به درهای باز خزانه افتاد و تازه متوجه شدند که شب خبرهایی بوده است سراسیمه خود را به جواهرات سلطنتی رسانیدند اما پس از بررسی دقیق



# خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر رخداد‌های سه‌ماه گذشته‌ی خیریه‌ی همدم

 [www.hamdam.org](http://www.hamdam.org)



@hamdamcharity



@hamdam.charity

خبرها کهنه نمی‌شوند. مشروع  
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: فاطمه فیروزی (دختران این خانه)





## تجلی پیوند بین کتاب و همدم

چهارشنبه چهارم تیرماه ۱۳۹۹ در دفتر مدیر عامل همدم دیداری صورت گرفت که طی آن عابس قدسی (مدیرکافه کتاب مشهد) و همکارانشان برای اتمام طرحی که برای کمک به فرزندان همدم آغاز کرده بودند، به موسسه آمدند. آقای قدسی در این دیدار، درباره‌ی طرح اجرا شده گفت: «ما بنا بر مسئولیت‌های اجتماعی که برعهده داریم، به این فکر افتادیم کمکی هرچند کوچک به شناسایی همدم در میان اهالی کتابخوان و فرهنگ دوست مشهد کنیم و در همین راستا، یکی از نقاشی‌های علی میری (نقاش مشهدی) رابه پازل‌های مختلفی تقسیم کردیم و از مردم و هنرمندان مشهدی خواستیم در رنگ آمیزی این اثر مشارکت کنند. در نهایت حدود ۳۰۰ نفر از مراجع‌کنندگان به کافه کتاب، در این طرح شرکت کردند و ۴ پازل نیز توسط ۴ نفر از دختران هنرمند همدم رنگ آمیزی شد و پس از تکمیل به مزایده گذاشته شد.» در پایان این بازدید، تابلوی رنگ آمیزی شده‌ی علی میری و وجه جمع‌آوری شده، به فرزندان همدم اهدا شد.

## گزارش مدیرعامل از تداوم حیات و نشاط در همدم



مدیرعامل همدم، در آستانه‌ی روز و هفته‌ی گرامیداشت بهزیستی از تداوم حیات و نشاط در همدم گفت.

دکتر زهرا حجت در آستانه‌ی روز و هفته‌ی گرامیداشت بهزیستی، گفت: «۴۰۰ فرزند همدم در طول ۴۰ سال گذشته و در هر شرایطی به فعالیت‌های خود در کارگاه‌های هنری موسسه ادامه داده‌اند و این تلاش هیچ‌گاه و به هیچ‌دلیلی متوقف نشده است؛ حال با توجه به نزدیک شدن به هفته‌ی گرامیداشت بهزیستی باید از مردم، هنرمندان ورزشکاران و سایر خیرینی که در طول همه‌ی این سالها و خصوصاً در ایام گسترش ویروس کرونا، با انجام دیدارهای مجازی و نوشته‌ها و پیام‌های دلگرم‌کننده‌اشان در کنار خادمین موسسه بودند قدر دانی کنیم و از آنها بخواهیم با همین روحیه و توان معنوی و مادی در کنار ما باشند.»

## شهرداری مشهد موسسات خیریه را فراموش نمی کند



امیراقتنایی (مشاور شهردار و مدیر روابط عمومی شهرداری مشهد) که به مناسبت گرامیداشت روز هفته ی بهزیستی، در محل موسسه ی خیریه ی همدم حضور پیدا کرده بود، افزود: «ما شاهد کیفیت خاصی از توانبخشی در همدم هستیم که به دنبال خودکفا کردن بچه های ساکن موسسه است و این نتیجه ی عشق و ایثار خادمین و مادران این موسسه ی خیریه به فرزندان عزیزشان است. امیدواریم با تلاش خیرین و نهادهای دولتی، در شرایط خاص کنونی، به نیازهای این موسسه توجه بیشتری بشود. مجموعه ی مدیریت شهری مشهد نیز با جدیت تمام وارد فاز جدید و موثری از خدمات رسانی به خیریه های مشهد شده است که امیدواریم در این مسیر سربلند شویم.»



## دختران همدم در جشنواره "دامن قرار" خوش درخشیدند!

به گزارش روابط عمومی موسسه ی خیریه ی همدم و به نقل از دکتر زهرا حجت (مدیرعامل موسسه)، «کرونا با تمام نامهربانی ها، بدون دعوت، میهمان زندگی ما شد و سازمان بهزیستی این دلتنگی را به فرصتی برای نشان دادن توانمندی معلولین از افشار مختلف تبدیل کرد. در این میان سه تن از دختران توانبخشی همدم که در زمرة معلولین ذهنی قرار دارند، با نوشتن دلنوشته هایشان در رابطه با ویروس کرونا در جشنواره ی "دامن قرار" شرکت کردند و خوشبختانه صاحب رتبه های قابل توجهی شدند.» دکتر حجت در توضیح این موفقیت، افزود: «دخترانمان ندا فکوریان، سمیه خاوری و خدیجه ایجه باف به موفقیت خوبی رسیدند؛ ندا رتبه اول و سمیه رتبه سوم را در بخش معلولیت "اختلالات ذهنی" کسب کردند. ندا، سمیه و خدیجه ثابت کردند با وجود معلولیت و بی سرپرست بودن باز هم می توانند توانمند باشند.»

## باهدای کتاب از سوی یک خیر زنده یاد؛ خیریه‌ی همدم، کتابخانه دار شد...



در آستانه‌ی عید سعید قربان، موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، با دریافت ۳۰۰ عنوان کتاب هدیه شده توسط خانواده‌ی مرحوم «بانو تیموری» صاحب کتابخانه شد.

دکتر آرش اکبری مفاخر، استاد دانشگاه و عضو بنیاد فردوسی که در این کار خیر نقش معرف و یاور موسسه را داشت، گفت: «از سال گذشته به واسطه‌ی آموزش شاهنامه خوانی به فرزندان همدم، با روحیه‌ی آنها و علاقه‌شان به کتاب و کتابخوانی آشنا هستم و به نظرم رسید مطالعه نقش مهمی در توانبخشی این بچه‌ها که دارای شرایط ویژه هستند، دارد.» خانم دکتر زهرا حجت (مدیر عامل موسسه) نیز ضمن تقدیر از خانواده‌ی مرحوم بانو تیموری و تلاش‌های دکتر مفاخر گفت: «این کار خیر را به فال نیک می‌گیریم و آمادگی خود را برای تقبل کتابهای اهدایی خیرین عزیز اعلام می‌کنیم.»

## مدیر عامل خیریه‌ی همدم، خبرنگاران را، همدمی‌های خارج از همدم دانست



دکتر زهرا حجت (مدیر عامل) در آستانه‌ی گرامی‌داشت روز و هفته‌ی خبرنگاران با حضور در دفتر روابط عمومی موسسه گفت: «خبرنگاران و اهالی رسانه، همکاران ما جزو خادمین همیشگی و خاص همدم هستند که در خارج از موسسه به ۴۰۰ دختر بی سرپرست این خانه خدمت می‌کنند.» دکتر حجت همچنین تاکید کرد: «برای اهالی همدم، روز خبرنگار یادآور زحمات و تلاش‌های شبانه‌روزی سفیران قلم در خدمت به کودکان بی سرپرست این خانه است چرا که ما همواره جهت نگهداری و آموزش ۴۰۰ دختر بی سرپرست همدم به همکاری اهالی رسانه نیازمندیم و امیدواریم از قلم پرمهرشان همچون همیشه بهره ببریم.»





## خادمان امام در کنار خواهران همدم

جمعی از خادمین حرم امام رضا (ع) ضمن جویا شدن حال فرزندان همدم اقدام به اهدای ماسک، پارچه ی گان و نیات متبرک به اهالی این خانه کردند.



## دیدار با اهالی بانک ملی و قدردانی از همکاری هایشان

دیدار مدیرعامل و تنی چند از اعضای هیات مدیره ی موسسه همدم با دکتر حسن مونسان (مدیریت شعب بانک ملی خراسان رضوی) و قدردانی برای حمایت و هم یاری همیشگی شان با این موسسه ی خیریه.



## یلدا عباسی خواهران همدمی اش را فراموش نکرده است

بانوی هنرمند، یلدا عباسی که در میلان ایتالیا دانشجویست، در روزهای کرونایی، برای دختران همدم پیام همدلی و حمایت ارسال کرد.



## همدمی‌ها، همچنان فعال و امیدوارند

فعالیت‌های هنری، توانبخشی فرزندان همدم در ایام کرونا ادامه دارد؛ حضور در فضای باز و تلاش معصومانه با رعایت اصول ایمنی و فاصله‌گذاری اجتماعی مناسب.



## تحسین فرزندان همدم از طرف یک دوست بانکی

مهدی شهبابی، رئیس بانک صادرات شعبه‌ی سجاد مشهد ضمن بازدید از کارگاه‌ها و فضاها، آموزشی موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، ساخته‌های دست فرزندان این خانه را تحسین کرد.



## جشن تولدی همدمانه در سکوتی سرشار از صدا

زینب، دختر هنرمند و پرتلاش همدم، متولد تیرماه است و اتفاقاً در هفته‌ی بهزیستی به دنیا آمده. به همین مناسبت، خواهرانش برای او جشن تولد گرفتند؛ در تنهایی و سکوت، اما سرشار از روحیه و امید به آینده.



## پیام همایون ایرانزمین، به فرزندان همدم

هنرمند محبوب ایران همایون شجریان برای سپاسگزاری از مهر مخلصانه فرزندان همدم که بادستان هنرمندشان عشق را به مناسبت تولد این سفیر هنری خود قلم زده بودند، یک پیام امیدبخش و دلگرم کننده فرستادند.



## بازدید و اظهار رضایت جناب آقای رئیس از همدم

بازدید دکتر حمیدرضا پوریوسف (مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی) از فعالیتهای امیدبخش همدم جهت جلوگیری از شیوع کرونا در میان اهالی این خانه و اظهار رضایت ایشان از اقدامات انجام شده است.



## یک میهمان و یک عصر شاد تابستانی در همدم

بچه‌های همدم ضمن اجرای پروتکل‌های دقیق بهداشتی و فاصله‌گذاری اجتماعی، در یک عصر شاد تابستانی میزبان محمد رضا فکری (کمدین و خواننده‌ی مشهوری موفق فصل دوم عصر جدید) و گروه وی بودند.



در روزی که متولدین شهر یوماه بنیاد فردوسی، میهمان ما بودند:

## اعلام خواهرخواندگی بنیاد و همدم به دختران این خانه امید بخشید!

از نخستین روزی که اعضای بنیاد فردوسی، همت کردند و برای بچه‌های همدم کلاس شاهنامه خوانی برگزار کردند، حدود دو سال می‌گذرد. اوائل، بچه‌ها تمایل چندانی به شرکت در این کلاس‌ها نداشتند و البته مدیران موسسه هم آنها را آزاد گذاشته بودند تا اگر دلشان خواست پای داستان سرایی اساتید ادبیات و شاهنامه پژوهی بنشینند. کم‌کم و پس از اینکه بچه‌ها از داستانها خوششان آمد و برای هم از لذت پیروزی‌ها و تلاش‌های قهرمان‌های شاهنامه حرف زدند، جای سوزن انداختن در این دوره‌ها نبود. زهرا که در خوابگاه شاهد زندگی می‌کند می‌گوید: «هر هفته جمعه‌ها و قبل از شیوع کرونا منتظر بودیم دکتر مفاخر بیاید و برایمان شاهنامه بخواند. همه‌ی ما به این کلاس‌ها حسابی خو گرفته بودیم. از قهرمانهای داستانها مخصوصا رودابه و رستم خیلی خوشمان می‌آمد. بچه‌ها خودشان هم یاد گرفته بودند داستان‌های کوتاهی را نقل کنند و حتی مهتاب و یکی دوفردیگه نقل شده بودند...» بچه‌های همدم سال گذشته (شهریور ۱۳۹۸) برای تقدیر از زحمات اساتید اعضای بنیاد فردوسی، مخصوصا دکتر خالقی مطلق که سالهای سال روی شاهنامه پژوهش کرده بود و ریاست بنیاد را هم به عهده داشت، تولدی باشکوه گرفتند. پس از این آیین زیبا و ماندگار، دکتر خالقی مطلق در سفری که به مشهد داشت، به دیدار بچه‌های همدم آمد و برای آنها از شاهنامه گفت و اشاره کرد که مردمان ایران زمین از دوران باستان، به مهربان بودن معروفند و در شاهنامه هم به دستگیری از محرومان و افراد بی‌سپرست تاکید شده است. بچه‌های کلاس شاهنامه امسال هم دوست داشتند برای استاد خالقی مطلق جشن تولد بگیرند. آنها با هماهنگی خانم دکتر حجت (مدیرعامل) و خانم خاکپور (عضو فعال بنیاد فردوسی)، در آخرین روز مرداد ۱۳۹۹ مراسمی کوچک ولی دلنشین برگزار کردند که در این مراسم، غیر از دکتر خالقی مطلق برای چهار نفر دیگر نیز شمع تولد روشن و از زحمات و الطاف آنها در حق همدم تشکر کردند.

در روز مراسم، تصاویری از مرحوم دکتر طوسی وند (پزشک و بنیانگذار بنیاد فردوسی)، دکتر خالقی مطلق، دکتر مفاخر، دکتر قیامتی، دکتر غفوری و خانم موسویان روی بنری زیبا چاپ شده بود و روی میز مخصوصی خودنمایی می‌کرد. همه‌ی آنها متولد شهریور ماه بودند. البته دکتر قیامتی و دکتر مفاخر خودشان در مراسم حاضر بودند. دکتر قیامتی به نمایندگی از بنیاد فردوسی، ضمن سخنان کوتاهی گفت: «از خادمین همدم برای تشکیل کلاس شاهنامه خوانی تشکر می‌کنیم. همدم نشان داده است که در کنار نگهداری و توانبخشی بچه‌ها، به فرهنگ و ادبیات ایران نیز خدمت می‌کند. متون شاهنامه و داستانها و حماسه‌های آن نقش کلیدی در پرورش ذهن و خلاقیت اهالی این خانه دارد و نتیجه‌ی آن به خوبی ملموس است. امیدواریم پس از برطرف شدن کرونا، دوباره این کلاسها را تشکیل دهیم و از نقالی بچه‌ها لذت ببریم.» خانم خاکپور هم که در برگزاری این آیین تولد زحمت زیادی کشیده بود، گفت: «هرچند تولد دکتر خالقی مطلق و سایر اعضای بنیاد در شهریور ماه است صلاح در آن بود که قبل از شروع ماه محرم، این مراسم را برگزار کنیم. امروز می‌خواهیم خواهرخواندگی بنیاد فردوسی و موسسه خیریه همدم را نیز اعلام کنیم و با این کار امیدوار باشیم پیوندهای بین این دو موسسه عمیق‌تر از قبل بشود و در نهایت دختران همدم از نتایج مبارک آن بهره‌مند شوند.» در پایان مراسم نیز خانم دکتر حجت ضمن تشکر از اعضای بنیاد فردوسی گفت: «باید ابتدا از دکتر طوسی وند بنیانگذار بنیاد فردوسی یاد و برای آرامش روح این استاد و پزشک بزرگ ایرانی دعا کنیم. و چه زیباست که قبل از روز اول شهریور (روز پزشک) این مراسم برگزار می‌شود. همچنین باید از زحمات بی‌پایان دکتر خالقی مطلق که سالها در خدمت شاهنامه و پژوهش در این کتاب بزرگ بوده است تشکر و برای طول عمر با برکتش دعا کنیم.» دکتر حجت ادامه داد: «اساتید بنیاد فردوسی مشهد نشان داده‌اند که حرف و عملشان یکی است و در طول این دو سال آشنایی با همدم، دوستی و لطف‌شان نصیب ما و بچه‌های مان شده است. زادروز همه‌ی اساتید این بنیاد را تبریک می‌گوییم و امیدواریم خواهرخواندگی همدم و بنیاد فردوسی مایه خیر و برکت دائمی باشد.» بچه‌های کلاس شاهنامه پس از این حرف‌ها و صحبت‌های شیرین با اساتید کلاس شان عکس یادگاری گرفتند و از ته قلبشان برای سلامتی همه‌ی همدم دوستان ایران زمین دعا کردند.





# Fereshteh

CONFECTIONERY


SINCE 2009



شیرینی خانگی

کارخانه

۳۷۶۲۶۴۰۰	بلسوار ملک آباد. نیش قدس ۱۲	مشهد	۱
۳۸۴۱۳۹۱۳	احمد آباد. نیش ابوذر غفاری ۳۹ کوهسنگی ۲۳	مشهد	۲
۳۸۸۳۷۴۶۰	هاشمیه ۱۰. چهارراه دوم بست چپ. بین لاله ۱۲ و ۱۴	مشهد	۳
۳۸۹۱۱۲۱۲	بین هفت تیر و هنرستان. نیش وکیل آباد ۲۰	مشهد	۴

 fereshteh\_confectionery  
[www.fereshtehconfectionery.com](http://www.fereshtehconfectionery.com)





[www.ranafood.ir](http://www.ranafood.ir)



شرکت صنایع غذایی رانا پاکستان





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](http://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 آرمیناژ طبقه ۱۰ تلفن : ۰۵۱ - ۳۸۳۳۵۶۴۰
- 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 ، ونلجک ، انتهای خیابان سیزدهم ، مجتمع تجاری گالریا ، طبقه ۴ ، واحد ۴۰۶  
تلفن : ۰۲۱ - ۲۲۱۸۶۰۲۲ - ۲۲۱۸۶۰۲۱ - ۲۲۱۸۶۰۲۰
- تهران ، سعادت آباد ، انتهای سرو غربی ، خیابان کوهستان ، مجتمع اوپال ، طبقه ۱- ، واحد ۵

# HYUNDAI

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



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

 @hyundaihomeapp  @hyundaihomeapp





# تالار همایش های مهم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبين

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

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

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: [www.hamdam.org](http://www.hamdam.org)

پرداخت موبایلی: #۴۰۰۴۰۰۴\*۷۳۳\*



@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 ۵۰ 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 سایید بای سایید



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 علی اکبر علیزاده قناد (عضو محترم هیات مدیره همدم)  
و بانوی گرامیتان سرکار خانم عراقی  
جناب آقای بهنام محمدی  
جناب آقای دکتر پیروز پور  
حاج آقای رضوی راد  
جناب آقای مهندس بنانژاد  
خانواده محترم آغاسی زاده  
خانواده محترم جابانی  
خانواده محترم آقای رزاقی  
حاج آقای حسین جلائی مرادزاده  
جناب آقای مهندس ادیبی (عضو محترم هیات مدیره همدم)

## همکار گرامی؛

سرکار خانم دکتر حجت  
جناب آقای جندقی  
جناب آقای سیدی  
سرکار خانم پودینه  
سرکار خانم ناصری  
سرکار خانم اسفهبیدی

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

**همدردی ما را پذیرا باشید.**



# چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

مدد‌رسانی ربات‌ها به کودکان طیف اوتیسم  
کرونا و بروس؛ تشخیص، درمان، توانبخشی (جسمی و روانی)  
کودک، نیازمند احترام و اعتماد به نفس است



# AUTISM

## مدد رسانی ربات‌ها به کودکان طیف اوتیسم

■ صدیقه بختیاری شهری پژوهشگر و مدرس دانشگاه (دانشجوی دکتری مشاوره)



اختلال طیف اوتیسم (ASD: Autism spectrum disorder) یک بیماری عصبی است که با نقص در ارتباطات اجتماعی، تعامل و الگوهای محدود و تکراری از رفتار تعریف می‌شود (Demetriou et al., 2018). معیارهای حاضر برای تشخیص اوتیسم، بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM نسخه ۵ در سال ۲۰۱۳ منتشر شده است. این معیارها شامل:

(الف) نقص مداوم در ارتباطات و تعاملات اجتماعی در زمینه‌های گوناگون که در حال حاضر وجود دارد یا پیش از این رخ داده است. (ب) الگوهای رفتاری، علائق و فعالیت‌های تکراری و محدود، مشاهده دو مورد از موارد زیر که در حال حاضر یا پیش از این رخ داده باشد. (ج) نشانه‌ها باید در دوره رشد اولیه مشاهده شود (اما ممکن است تا زمانی که نیازهای اجتماعی ظرفیت‌های محدود در این زمینه را نمایان سازد، به طور کامل آشکار نگردد یا ممکن است به وسیله استراتژی‌های آموخته شده در مرحله‌های بعدی زندگی پوشیده شده باشد). (د) نشانه‌ها از نظر بالینی باعث بروز اختلال‌های مهم در امور اجتماعی شغلی یا دیگر زمینه‌های مهم در عملکرد کنونی فرد شده باشد. (ه) این اختلال‌ها به واسطه معلولیت ذهنی یا تأخیر در رشد کلی (اختلال‌های رشدی - هوشی) مطرح نمی‌شوند. معلولیت ذهنی و اختلال طیف اوتیسم اغلب با هم همراهی دارند. برای تمایز این دو باید تعامل و ارتباط‌های اجتماعی سطح مورد انتظار برای مرحله رشد تکاملی، مدنظر قرار بگیرد. از نظر اپیدمیولوژی، میزان شیوع اختلال اوتیسم روز به روز در حال افزایش است و تاکنون ده‌ها میلیون نفر با این اختلال شناسایی شده‌اند. با توجه به افزایش روزافزون آن، در راستای احقاق حقوق و کسب آزادی در انتخاب، ضرورت آینده‌نگری و فراهم‌سازی امکانات لازم است تا از دسترسی افراد دارای اوتیسم به ملزومات حمایتی اطمینان حاصل شود. در همین جهت بود که شعار روز جهانی اوتیسم در سال ۱۳۹۸ شمسی (۲۰۱۹ میلادی) فن‌آوری‌های یاری‌رسان، مشارکت فعال ("Assistive Technologies, Active Participation") انتخاب شد. به دنبال پیشرفت‌هایی که طی سال‌های اخیر به دست آمده است پژوهشگران روش‌ها و مدل‌های مختلفی را برای کمک به کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم ارائه کرده‌اند. دنور مدل (Denver Model) برنامه‌های جامع (Comprehensive Programs)، برنامه

TECCH Program))، تحلیل رفتار کاربردی (Applied Behavioral Analysis) و DIR/Floortime (فلور تایم) از این دست هستند. آنچه در این تحقیق مدنظر بوده، بررسی استفاده از تکنولوژی هوشمند برای کمک به کودکان مبتلا به اوتیسم در بالابردن درک رفتاری و برقراری ارتباط با دنیای بیرون است. در این راستا برخی ربات‌ها و بازی‌های کامپیوتری شناسایی شد که هر یک با داشتن قابلیت‌های متفاوت به کودکان مبتلا به اوتیسم کمک می‌کرد تا بر مشکلات خود فایز آیند. هر یک از این ربات‌ها و بازی‌های کامپیوتری نظر عده‌ای از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. تحقیق‌های مختلفی با موضوع بررسی نحوه کارکرد این ابزارهای یاری‌رسان وجود دارد. در این مطالعه تلاش شد یافته‌های مقالات مذکور بررسی شود. پیشرفت‌های سریع در حوزه فناوری، به ویژه رباتیک، شرایط فوق‌العاده‌ای را برای نوآوری در درمان یا حتی آموزش کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم فراهم آورده است. پژوهش‌های اخیر نشان داده است که یادگیری به کمک کامپیوتر، سهم بزرگی در آموزش کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری داشته است. این روش به دانش‌آموزان امکان می‌دهد تا مسئولیت یادگیری خود را به عهده بگیرند زیرا این دانش‌آموزان از راه «تکرار لذت بخش» و افزایش تدریجی سطح چالش، انگیزه پیدامی‌کنند. بر اساس استدلال «بلامایر»، فناوری‌های تواناساز، امکان دستیابی به فرصت‌های آموزش و تجربیات زندگی را فراهم و دریافت و پذیرش دانش و افراد را آسان کرده است. این فناوری‌های کمکی، طی روش‌هایی تعاملی و با ترکیب گفتار، تصاویر کلمات و انیمیشن، مفاهیمی را متناسب با سطح درک و علاقه فراگیران ایجاد می‌کند. البته اثربخشی درمان‌هایی که به کمک کامپیوتر و برای آموزش مهارت‌های اجتماعی انجام می‌گیرند باید تضمین شود تا کیفیت این مداخلات، توجیه‌پذیر باشد. مقالات مختلف کیفیت ابزارهای مختلف و مداخله‌های انجام‌شده با آنها را بررسی کرده‌اند.

### روبات نائو (Nao)

نائو به روبات‌های انسان‌نمایی گفته می‌شود که به شکل موفقیت‌آمیز و برای آموزش کودکان به کار می‌رود (شکل ۱) (Cho & Ahn, 2016). نائو یک برنامه‌آیدئال برای آموزش مفاهیم به دانش‌آموزان در همه سطوح است. نائو، توانایی صحبت به ۱۹ زبان مختلف را دارد. بنابراین با گنجاندن آن در هر درسی می‌توان برای کودکان مبتلا به

اختلال طیف اوتیسم (ASD: Autism spectrum disorder) یک بیماری عصبی است که با نقص در ارتباطات اجتماعی، تعامل و الگوهای محدود و تکراری از رفتار تعریف می‌شود (Demetriou et al., 2018). معیارهای حاضر برای تشخیص اوتیسم، بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی DSM نسخه ۵ در سال ۲۰۱۳ منتشر شده است. این معیارها شامل:

(الف) نقص مداوم در ارتباطات و تعاملات اجتماعی در زمینه‌های گوناگون که در حال حاضر وجود دارد یا پیش از این رخ داده است. (ب) الگوهای رفتاری، علائق و فعالیت‌های تکراری و محدود، مشاهده دو مورد از موارد زیر که در حال حاضر یا پیش از این رخ داده باشد. (ج) نشانه‌ها باید در دوره رشد اولیه مشاهده شود (اما ممکن است تا زمانی که نیازهای اجتماعی ظرفیت‌های محدود در این زمینه را نمایان سازد، به طور کامل آشکار نگردد یا ممکن است به وسیله استراتژی‌های آموخته شده در مرحله‌های بعدی زندگی پوشیده شده باشد). (د) نشانه‌ها از نظر بالینی باعث بروز اختلال‌های مهم در امور اجتماعی شغلی یا دیگر زمینه‌های مهم در عملکرد کنونی فرد شده باشد. (ه) این اختلال‌ها به واسطه معلولیت ذهنی یا تأخیر در رشد کلی (اختلال‌های رشدی - هوشی) مطرح نمی‌شوند. معلولیت ذهنی و اختلال طیف اوتیسم اغلب با هم همراهی دارند. برای تمایز این دو باید تعامل و ارتباط‌های اجتماعی سطح مورد انتظار برای مرحله رشد تکاملی، مدنظر قرار بگیرد. از نظر اپیدمیولوژی، میزان شیوع اختلال اوتیسم روز به روز در حال افزایش است و تاکنون ده‌ها میلیون نفر با این اختلال شناسایی شده‌اند. با توجه به افزایش روزافزون آن، در راستای احقاق حقوق و کسب آزادی در انتخاب، ضرورت آینده‌نگری و فراهم‌سازی امکانات لازم است تا از دسترسی افراد دارای اوتیسم به ملزومات حمایتی اطمینان حاصل شود. در همین جهت بود که شعار روز جهانی اوتیسم در سال ۱۳۹۸ شمسی (۲۰۱۹ میلادی) فن‌آوری‌های یاری‌رسان، مشارکت فعال ("Assistive Technologies, Active Participation") انتخاب شد. به دنبال پیشرفت‌هایی که طی سال‌های اخیر به دست آمده است پژوهشگران روش‌ها و مدل‌های مختلفی را برای کمک به کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم ارائه کرده‌اند. دنور مدل (Denver Model) برنامه‌های جامع (Comprehensive Programs)، برنامه

اوتیسم که به زبان‌های مختلفی مثل عربی، انگلیسی، فرانسوی آلمانی و غیره صحبت می‌کنند، کلاس برگزار کرد. روبات نائو (RobotNAO)، یک رابط انسان-روبات است. نائو می‌تواند راه برود بایستد

بنشیند، فوتبال بازی کند، بچرخد، برقصد اشیای ساده را بگیرد افراد را شناسایی کند و تشخیص دهد، کلمات ادا شده را متوجه شود اصوات را محبوس کرده و تولید گفتار کند. این روبات دارای دو ساق پا، بدنه، دو بازو، دو پا، سر، دو دست و غیره است. همچنین مجهز به دوربین، میکروفن و موتور است. علاوه بر آن، نائو پرکاربردترین روبات انسان‌نمایی است که در حوزه مراقبت‌های سلامت، تحقیق و آموزش به کار می‌رود. قد این روبات ۵۸ سانتی متر است؛ مستقل و کاملاً قابل برنامه‌ریزی است و می‌تواند راه برود، حرف بزند، گوش بدهد و حتی چهره افراد را تشخیص دهد (Yousif, Kazem, & Chaichan, 2019a).

#### روبات پپر (Pepper)

پپر، یک روبات انسان‌نما با چهره‌ای بامزه و با هیجان است. سطح تعامل این روبات با انسان بالاست و امکانات پیشرفته‌ای دارد (Bakola & Drigas, 2020). همچنین، این روبات به یک موتور تشخیص صدا با عملکرد بالا مجهز است و می‌تواند تن، آهنگ و اشکال مختلف صدای انسان را تشخیص دهد. این روبات دارای ۲۵ سنسور و دوربین است. در نتیجه اطلاعات کاملی درباره محیط و افرادی که با روبات ارتباط برقرار می‌کنند، در اختیار دارد. پپر، همچنین می‌تواند از زبان بدن هم استفاده کند. این روبات برای اجرای حرکات نرم و مشابه انسان، به ۲۰ فعال‌کننده مجهز است. این روبات می‌تواند به کمک زبان‌های مختلف برنامه‌نویسی مانند پایتون، جاوا و سی‌پلاس، با مخاطب ارتباط برقرار کند. همچنین، می‌تواند بیش از ۲۰ زبان مختلف انسان مانند انگلیسی هلندی و فرانسوی را تشخیص دهد (شکل ۱) (Bakola & Drigas, 2020).

#### روبات میلو (Milo)

میلو، یک روبات اجتماعی پیشرفته است که از صدای انسان استفاده می‌کند. این روبات توسط گروه آکاپلا و برای کمک به کودکان مبتلا به اوتیسم ساخته شده است و به تقویت مهارت‌های ارتباطی آنها کمک می‌کند. میلو می‌تواند داستان بگوید یا به داستان گوش دهد. این روبات انسان‌نما که قد آن تقریباً ۷ سانتی متر است می‌تواند از طریق صدا و حالت‌های صورت با افراد تعامل داشته باشد و به کودکان مبتلا به اوتیسم کمک کند. مطالبی درباره مهارت‌های مهم اجتماعی بیاموزند آن‌ها را تمرین کرده و در خود ایجاد کنند (شکل ۲) (Tucker, 2015).

#### روبات آیزوی (Aisoy)

این روبات تعاملی، با کودکانی که نیازهای خاص دارند، ارتباط عاطفی قوی و جالبی برقرار و به آنها کمک می‌کند مهارت‌های حرکتی و تشخیصی خود را افزایش دهند و ارتباط خود را با دیگران بیشتر کنند. این روبات بازی‌های آموزشی و فعالیت‌های جالب زیادی اجرا می‌کند، در نتیجه اعتماد به نفس و ثبات را در کودکان افزایش می‌دهد (شکل ۳)



\*\*

مداخلات صورت گرفته، نتایج بسیار امیدبخشی به همراه داشته است، با این حال انجام تحقیقات مؤثر، مقرون به صرفه و البته با کیفیت برای تعداد بیشتری از کودکان ضروری است. همچنین، مطالعات دیگری برای ارزیابی اثربخشی این فناوری‌ها در میان بزرگسالان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم و نیز زیرمجموعه‌های دیگری از جمعیت مبتلا به اوتیسم که عملکرد بهتری دارند، ضروری است. آموزش‌های مبتنی بر استفاده از کامپیوتر و بازی، سهم واقعاً بزرگی در آموزش مهارت‌های اساسی زندگی به افراد مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم دارد. امروزه درمان‌های مبتنی بر کامپیوتر و روبات، راه خود را به محیط‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی باز کرده است و متخصصان مختلف برای کمک به آموزش کودکان مبتلا به اوتیسم، دست به آزمایش این روش‌ها یا گنجاندن آن‌ها در برنامه‌های آموزشی زده‌اند. احتمالاً، در آینده، فناوری‌های مفید و تاثیرگذار بر روش‌های درمانی نیز افزایش یافته و به این ترتیب کسانی که به این کودکان و خانواده‌هایشان خدمت می‌کنند، به الگوها و روش‌های جدیدی برای کمک کردن دسترسی خواهند داشت. در کل می‌توان اینگونه نتیجه‌گیری کرد که استفاده از تکنولوژی می‌تواند به افرادی که مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم هستند کمک کند. اما برای اینکه بتوان این کار را عملی کرد نیاز به تحقیقات بیشتر و برنامه‌ریزی‌های درازمدت است. به این شکل که ابتدا باید پروتکل‌های کار با این تکنولوژی‌ها مشخص شود و سپس بر روی کاربرد سازی آنها در دنیای واقعی سرمایه‌گذاری شود. بدین ترتیب می‌توان این مقوله را زمینه‌ساز آینده‌ای روشن برای این افراد دانست.



## کرونا ویروس؛

## تشخیص، درمان، توانبخشی (جسمی و روانی)

■ تحقیق و نگارش: محبوبه سادات مشرف (کارشناس کار درمانی، دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره)



مقدمه:

کرونا ویروس (تشخیص درمان توانبخشی روانی و جسمی) کرونا ویروس ها، خانواده بزرگی از ویروسهای تنفسی هستند. کرونا در زبان لاتین به معنای «تاج» است و دلیل اطلاق نام به این خانواده ویروسی این است که هاله ای پروتئین های برجسته که زیر میکروسکوپ شبیه تاج است، لایه بیرونی آنها را در بر گرفته است. این ویروس در ابتدا در خفاش همچون سارس (نشانگان تنفسی حاد) و مرس (نشانگان تنفسی خاورمیانه) دیده شده است. ولی تحقیقات بیشتر نشان می دهد که پولک پوستها به عنوان انتقال این بیماری مطرح شده اند. سازمان بهداشت جهانی نام کووید ۱۹ را برای آن برگزیده که کو «co» مخفف کرونا، وی «vi» مخفف ویروس و حرف دی «D» مخفف Disease یا بیماری می باشد. بر اساس آنچه تا به حال مشاهده شده است، از یک سرما خوردگی ساده به ذات الریه متوسط؛ ذات الریه شدید و اختلالات تنفسی و از کار افتادن دستگاههای بدن تبدیل و درپاره ای از موارد به مرگ منتهی می شود.

۵ درصد بیماری و خیم است و منجر به مرگ می شود. با افزایش سن و داشتن بیماریهای زمینه ای مرگ و میر افزایش پیدا می کند. در مورد افراد دیابتی میزان مرگ و میر ۷/۳ درصد بیماریهای مزمن تنفسی ۶/۳ درصد، افراد مبتلا به فشارخون ۶

پنومونی ناشی از ویروس کرونای جدید (Covid-19) برای اولین بار از وهان چین گزارش شد و سپس به سایر کشورهای جهان شیوع پیدا کرد. سازمان بهداشت جهانی با درک توانایی انتقال (انسان به انسان) در تاریخ ۳۱ ژانویه ۲۰۲۰ کرونا را به عنوان یک نگرانی فوریتی بهداشت عمومی بین المللی معرفی کرد. در این مقاله، با هدف جمع آوری اطلاعات کاربردی برای پیشگیری از این بیماری، افزایش آگاهی از روشها و تکنیکهای مؤثر توانبخشی (جسمی روانی) برای کاهش علائم بیماری در جهت بهبود عملکرد جسمی - ذهنی و سازگاری با این بیماری، آشنایی با این بیماری و پیشگیری و تدابیر توانبخشی (جسمی - روانی) را مورد بررسی قرار می دهیم. بر اساس تحقیقات انجام شده و مطالعه صورت گرفته نقش توانبخشی (فیزیوتراپی و کاردرمانی) و تکنیک های روانشناسی در کاهش استرس و اضطراب ناشی از این بیماری در جهت افزایش آگاهی مردم بسیار حائز اهمیت است. بیماری کووید ۱۹ به دلیل ضعف جسمانی و روحی روانی که ممکن است تا آخر عمر گریبانگیر انسان بشود نیازمند یک برنامه توانبخشی جامع و کامل در جهت کسب و نگهداری توانمندیهای لازم برای ادامه زندگی و استقلال در مهارتهای روزمره زندگی و سازگاری با محیط است.

درصد و افراد مبتلا به سرطان مرگ و میر ۵۶ درصد است. نرخ فوتی‌ها در مردان بیشتر از زنان است و این به دلیل بالا بودن میزان استروژن و پروژسترون در خون زنان است که ایمنی بدن را بالا می‌برد. گفته می‌شود (در حد فرضیه) که احتمالاً کودکان کمتر در معرض خطر هستند.

نشانه‌ها و علائم کووید ۱۹ (کرونا ویروس)

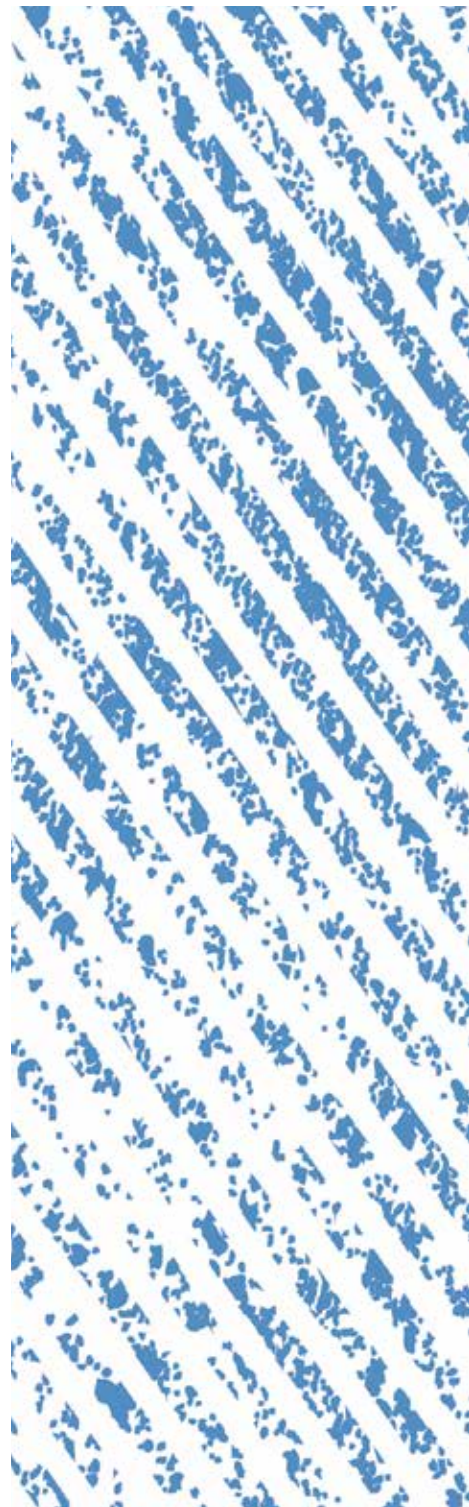
حضور نشانه‌های کرونا بین ۵ تا ۶ روز طول می‌کشد. دوران قبل از بروز نشانه‌ها که به آن دوره کمون می‌گویند، می‌تواند تا ۱۴ روز طول بکشد. بعد از آن افراد مبتلا به بیماری خفیف ظرف حدود ۲ هفته بهبود پیدا می‌کنند. در بیمارانی که نشانه‌های شدیدتری دارند این دوره بین ۳ تا ۶ هفته خواهد بود. ویروس کرونا عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که هنگام نفس کشیدن صحبت کردن، سرفه یا عطسه زدن پخش می‌شوند، انتقال پیدا می‌کند. و از طریق چشم، بینی، دهان و یا از طریق دست‌های آلوده وارد بدن می‌شود. روی سطوح ۷۲ ساعت زنده می‌مانند. (از چند ساعت تا ۳ روز). این ویروس روی سطوح پلاستیکی و استیل عمر بیشتری دارد. بر اساس اطلاعات فعلی شاخص بازتولید برای کرونای جدید بین ۲ تا ۲/۵ است.

یعنی به طور متوسط هر فرد بیمار ۲ تا ۲/۵ نفر دیگر در اجتماع آسیب پذیر را بیمار خواهد کرد. نشانه‌های ابتدایی کرونا کاملاً شبیه سرماخوردگی است.

در روز ۳ گلودرد شروع می‌شود و تب به ۳۶/۵ درجه می‌رسد. در روز ۴ درد گلو جدی‌تر می‌شود. در روز ۷ بیمارانی که حالشان رو به بهبودی نرفته باشد، سرفه و تنگی نفسشان جدی‌تر می‌شود. بسیاری از بیماران در این مرحله بیمارستان بستری می‌شوند. در روز ۸ و ۹ شرایط افراد دارای بیماری زمینه‌ای بدتر می‌شود و در روزهای ۱۵ و ۱۶ افراد آسیب پذیر ممکن است دچار حمله قلبی و جراحی کلیه شوند. (در صورت گذراندن بیماری روزهای ۲۰ یا ۲۲ بیماران بهبود یافته مرخص می‌شوند). عفونت ریه یا پنومونی از مهمترین علائم ابتلا به بیماری کروناست که می‌تواند به ۴ درجه تقسیم‌بندی شود:

- ۱- نوع خفیف (نشانه آن در رادیوگرافی دیده نمی‌شود).
- ۲- نوع متوسط که بیماری تب و علائم تنفسی است و در عکس قابل مشاهده است.

- ۳- نوع شدید که بیمار به سختی نفس می‌کشد و تعداد تنفس ۳۰ بار یا بیشتر در دقیقه است. در نوع خیلی شدید بیمار قادر به تنفس نیست و نیاز به دستگاه ونتیلاتور دارد. درمان (توانبخشی جسمی) تا قبل از مرحله شدید بحرانی که به آن مرحله حاد تنفسی هم اطلاق می‌شود، موثر است. برنامه توانبخشی





کرد، اما تبعات روانی ناشی از آن بسیار بیشتر از جنبه جسمی آن است و اختلالات روانی جدی را به دنبال خواهد داشت. ترس، اضطراب و نگرانی در مواجهه با پدیده‌هایی که خطر مرگ برای افراد به همراه دارد، کاملاً طبیعی است. یک بخش مغز انسان، سیستم لیمبیک و مغز پایه است که در حیوانات نیز وجود دارد و عملکرد آن به صورت واکنش بر اساس هیجان است و به بقای موجود زنده کمک می‌کند. اگر جایی بقا با خطر مواجه شود، انسان به کمک سیستم لیمبیک و مغز باید واکنش مناسب نشان دهد که مهمترین آنها واکنش جنگ یا گریز است. نمود واقعی جنگ را در روزهای شیوع کرونا و با استفاده از دستکش، ماسک و مواد ضد عفونی کننده و حفظ فاصله فیزیکی با افراد دیگر به هنگام خروج از خانه می‌توان دید. همچنین «گریز» واکنشی است که افراد را مجبور می‌کند کسب و کارها را تعطیل کرده و در منزل بمانند. (نتیجه جنگ و گریز زنده ماندن و محافظت از خودمان است) هورمونهای استرس (مثل کورتیزول) نظم زنها را به هم زده و می‌توانند باعث بیماری شوند. انسانها به خاطر اندازه قسمت نئوکورتکس مغزشان قادرند فقط با فکر کردن به مشکلاتشان، پاسخ‌های استرس را فعال کنند. این بدین معناست که افکارمان، هم توانایی این را دارند که ما را بیمار کنند و هم می‌توانند حالمان را خوب کنند. این بیماری اولین و آخرین بیماری واگیردار و همه‌گیر نیست و کشنده‌ترین نیز محسوب نمی‌شود. شاید جالب باشد بدانید که از هر ۱۰۰ نفری که مبتلا به این بیماری می‌شوند، ۲ نفر ممکن است جانشان را از دست بدهند. بیش از یک میلیون نفر در جهان به علت ابتلا به سل هر ساله جان خود را از دست می‌دهند و یا هر ساله ۷ میلیون نفر در جهان بدلیل آلودگی هوا و غلظت بالای ذرات معلق در هوا جان خود را از دست می‌دهند.



# COVID-19

CORONA . VIRUS . DISEASE

(کار درمانی و فیزیوتراپی) شامل تمرینات کل بدن، تمرینات عضلات تنفسی، تمرین توانایی سرفه (tappiny پشت قفسه سینه)، تمرین پاکسازی ریه، بهبود و اصلاح الگوهای تنفسی و حمایت‌های روحی. روانی، تنفس عمیق و آرام و تنفس دیافراگماتیک است. در تنفس دیافراگماتیک فرد یک دست را روی سینه و دست دیگر خود را روی شکم قرار می‌دهد و طوری نفس می‌کشد که دست روی شکم به طرف جلو کشیده شود. بطوریکه در یک دم عمیق هوا را به داخل دهان برده، چند ثانیه با دهان بسته نفس را حبس کرده و سپس آرام دستی را که روی شکم است حرکت داده و دست روی سینه ثابت مانده است. این تمرینات نیاز به فضای خاص و تجهیزات پیچیده ندارد و می‌تواند در خانه یا بیمارستان انجام شود. در این تکنیک متخصص با دست گذاشتن روی بخشهای درگیر ریه از بیمار می‌خواهد با انجام عمل دم آن بخش را پراز هوا کند، یا با مقاومت دادن به عضله دیافراگم و سایر عضلات تنفسی در هنگام بازدم به تقویت این عضلات و آموزش تنفس شکمی و افزایش ظرفیتهای تنفسی بپردازد. علاوه بر تمرینات تنفسی، ورزشهای کل بدن مثل غلت زدن، پل زدن بالا و پایین دادن مچ پاها، صاف بالا آوردن اندامهای تحتانی و بالا و پایین بردن اندام فوقانی با استفاده از یک لوله مقوایی یا یک چوب ۸۰ سانتی متری می‌تواند در حفظ آمادگی جسمانی بیمار و فعال نگه داشتن او موثر باشد. از بیماران خواسته می‌شود با دستها کنار تخت را بگیرند، بلند شوند و بنشینند و سپس دوباره دراز بکشند. انقباض عضلات باسن، شکم و جلوی ران و نگهداشتن انقباض به مدت ۱۰ ثانیه و سپس شل کردن از تمرینات مفید دیگری است که به این بیماران تجویز می‌شود. طاقباز خوابیدن با زانوهای خم و چرخش کمر به چپ و راست برای بهبودی عملکرد گوارش و انعطاف پذیری ستون فقرات کمری کمک کننده است. تغییر وضعیت بیمار به

صورت مکرر و متناوب از بروز زخم بستر جلوگیری می‌کند. پس از بهبودی از بیمارستان حضور یک متخصص کار درمانی در جهت استقلال در مهارت‌های روزمره و انجام حرکات اصلاحی گفته شده برای بازتوانی بیمار به زندگی قبلی اش بسیار حائز اهمیت است.

کرونا ویروس و راهکارهای کاهش اضطراب و استرس (توانبخشی روانی):

این روزها با شیوع ویروس کرونا، موج اضطراب، حملات پانیک (panic) و وسواس‌های ذهنی و عملی چندین برابر شده است. اضطراب، واکنش طبیعی به شرایط سخت و تهدید آمیز است. آغاز مشکلات روانی را می‌توان به تمرکز افراطی به یک مسئله نسبت داد. زندانی شدن در یک پدیده باعث بزرگ کردن بیش از حد و تبدیل آن به فاجعه توسط ذهن شود. کووید ۱۹ یک بیماری جسمی است و بالاخره زمانی فروکش خواهد

تکنیک‌های شناختی برای کاهش اضطراب:

- ۱- افزایش آگاهی: اولین و مفیدترین کاری که در حال حاضر می‌توان انجام داد، بالا بردن سطح آگاهی خود است که نقش مهمی در کنترل شیوع بیماری و مدیریت ترس و عدم اطمینان دارد. پیدا کردن منابع موثقی از اطلاعات دقیق و دنبال کردن آنها به منظور دور بودن از شایعات و داشتن تصویر شفافی از وضع موجود، ضروری است. با استفاده از اطلاعات صحیح درباره این ویروس و شناخت نحوه شیوع و انتقال آن و راههای پیشگیری قادر خواهیم بود ریسک ابتلا را به حداقل برسانیم.
- ۲- تکنیک ارزیابی مجدد: یعنی نگاه کردن به این موضوع از

به کرونا نکنید. از روشهایی که قبلا برای کاهش اضطراب و استرس موثر بوده است، استفاده کنید. روشهای آرام سازی و ریلکسیشن رابه کار ببرید. خود را سرگرم فیلم و یا فعالیت لذت بخشی که شما را آرام می کند، بکنید. بازیهای جمعی و فکری گزینه خوبی است. با روی آوردن به بازیهای رایانه ای فردی و غرق شدن در آنها می توان به عنوان یک راهبرد اجتنابی عمل و میزان اضطراب را پنهان کرد. (بازیهای رایانه ای جمعی و گروهی مناسب است.) این را بدانید که تنها عشق و محبت ناجی این سیاره غمگین و پردرد است و باور داشته باشید که ویروسها از سطح ارتعاش رعد آسا و نیروهای بیکران درون شما می ترسند. و خبر خوب اینکه جهان فردای ما تنها جایگاه کسانی است که همواره فرکانسی در حال افزایش دارند. (۱۷۴ تا ۹۶۳ هرتز.) به امید افزایش سطح آگاهی و رسیدن به خرد جمعی .

منابع:

- 1) [coronavirus / astrotalk.com /astrology Ó belog/frequency](http://astrotalk.com/astrology/Óbelog/frequency)
- 2) <http://www/cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- 3) نویسنده: جانگ وون هرنگ / انتشارات علم و فناوری (گروه چینی دانشگاه تهران) / دستورالعمل عمومی پیشگیری از ابتلا به کرونا و ویروس ، شانگهای؛ مترجم: امیر بذرافشان
- 4) تاثیر توانبخشی ریوی بر فعالیت روزمره زندگی مبتلایان به بیماری انسدادی ریه . جهاد دانشگاهی
- 5) [Americal younal of clinical nutrition](http://www.americanjournalofclinicalnutrition.com)
- 6) [pulmonary Rehabilaitaion management of Respiratory condition in pation with covid-19](http://www.pulmonary Rehabilitation management of Respiratory condition in pation with covid-19)
- 7) مجله روانشناسی . پایگاه خبری . تحلیلی مستقل ایران
- 8) [CDC در عمل: آمادگی جوامع در برابر شیوع بالقوه بیماری کووید-۱۹](http://www.cdc.gov/od/oc/2019-preparing-communities-covid-19.html)
- 9) کتابچه راهنمای پیشگیری از ویروس کرونا (۱۰۱ نکته علمی که می تواند زندگی شما را نجات دهد). / انتشارات نظام پزشکی

council - medical

زوایای دیگر. به عنوان مثال تعداد افرادی که سالم هستند به مراتب خیلی بیشتر از آنهایی اند که بیمارند و یا استفاده از اینکه درست است که بیماری وجود دارد ولی زندگی جریان دارد و مردم به صورت عادی در حال زندگی و کار هستند. ۳- کاهش خطاهای شناختی: خطاهای شناختی از جمله عواملی است که افراد دچار اضطراب به مراتب از آن بیشتر برخوردارند؛ به خصوص خطای گزینش انتزاعی. خطای همه یا هیچ و خطای بزرگ نمایی اضطراب ناشی از بزرگ کردن این بیماری می تواند روی سیستم ایمنی تاثیر منفی داشته باشد و بدن را در برابر بیماری تضعیف کند. ۴- مواجهه درست با منفی نگری: با توجه به اینکه این افراد از میزان منفی نگری بیشتری نسبت به دیگران برخوردارند، در مواجهه با این افراد می توان از ۲ راهکار خیلی ساده استفاده کرد. یکی اینکه به افکار منفی آنها حمله صورت نگیرد بلکه سعی شود افکار منفی آنها با آمار و ارقام قابل مشاهده مثبت کاهش داده شود و دیگر اینکه در حین ارائه افکار منفی توسط آنها، میزان نگرانی خود را نشان ندهیم بلکه آن رابه صورت یک امر عادی و قابل پیش بینی جلوه دهیم. ویروس (19Ócovid) مانند دیگر ساختارهای ویروسی با خط سیر حرکت در محیط پیرامون ما دارای ساختار الکترومغناطیسی و سطح پایین انرژی فرکانسی اش پایین و در حدود ۵/۵ تا ۱۴/۵ هرتز است. به بیان ساده، ویروسهایی از این دست برای اشخاص دارای فکر و بدن سالم با سطح فرکانس بالا ایدا خطرناک نیستند مگر اینکه فرد مذکور به گونه ای دچار کاهش سطح انرژی بر اثر خستگی ناامیدی، بیماریهای مزمن جسمی و روحی و تنشهای عصبی گردد. نکته مهم اینجاست که سطح فرکانس کره زمین در حالت طبیعی در حدود ۴/۲۷ هرتز است که متأسفانه این میزان در مراکز درمانی بیمارستانها، زندانها، مراکز خرید، دفاتر کارمتمرکز بر سرمایه، الکل فروشی ها و مراکز فحشا و مکان هایی از این قبیل به شدت کاهش یافته و به پایین تر از ۲۰ هرتز نزول می کند. اگر قدری آگاهانه به محیط اطراف خود بنگریم خواهیم دید افرادی که قادر به افزایش سطح انرژی خود نیستند به زودی از چرخه حیات حذف می شوند و حتی بالاترین مقامات و افزون ترین ثروتها نیز قادر به کمک به آنها نیست. و با کمال تأسف باید بگوییم چنین افرادی هدف اول ویروسهایی مانند کرونا هستند!

توصیه های درمانی و پیشنهادات:

با توجه به نبودن درمان خاصی برای این بیماری و نبود واکسن این بیماری، استفاده از ماسک در مکانهای عمومی، شستشوی مکرر دستها، استفاده از مواد ضد عفونی و رعایت فاصله اجتماعی، نکات مهم در پیشگیری از این بیماری است. لذا در شرایط شیوع این بیماری و تبعات ترس و اضطراب آن هرکسی باید به نوبه خود در خصوص جلوگیری از انتشار اخبار نادرست در مورد این بیماری سعی کند. تاجایی که امکان دارد از خانه نباید بیرون بیاید ولی در عین حال خود را برای مدت طولانی در خانه حبس نکند. مثلا برای پیاده روی به مکانهای خلوت بروید. با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانی ها به بهتر شدن حال شما کمک می کند. اما صحبت های خود را محدود





## کودک، نیازمند احترام و اعتماد به نفس است

مؤلفین: هانیسه آقامحمدیان و معصومه رضازاده

در شماره‌ی قبل، مقاله‌ای را که با عنوان «کودک احساس مسئولیت می‌خواهد»، توسط دو تن از روانشناسان موسسه‌ی همدن نوشته شده بود، ملاحظه فرمودید. در آن مقاله، مشکلات کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست مورد بررسی و مطالعه قرار گرفته بود. در این شماره و مقاله‌ی حاضر نیز به ادامه‌ی همان موضوع پرداخته شده است:

ضداجتماعی کودکان محروم از والدین بصورت معناداری بیشتر بود. کودکانی که با والدین خود زندگی می‌کردند، مشکلات ارتباطی کمتری داشتند. بین دو گروه از لحاظ رفتار خشونت‌آمیز و ویژگی‌های هیجانی تفاوت معناداری وجود داشت. در اینجا به اختصار به برخی از مشکلات این کودکان اشاره می‌شود؛ بی‌ثباتی:

کودک بر اساس فطرت پاک خود می‌خواهد الگو و نمونه‌ی مناسبی برای رشد شخصیت خویش بیابد، در حالی که در شبانه‌روزی هیچ توجی به این نیاز فطری کودک نمی‌شود. طبیعتاً در چنین فضای ناپایدار انسانی تشکیل شخصیت از بی‌ثباتی خاصی حکایت خواهد کرد که حاصل محیط ناخواسته (زندگی کودکان در شبانه‌روزی‌ها) است (بابایی، ۱۳۶۹).

احساسات امنیت و تأمین نیازها:

جابجایی‌های مکرر از یک مرکز به مرکز دیگر، از یک خانه به خانه‌ی دیگر و از خانه به شبانه‌روزی و برعکس، تغییر کارکنان شبانه‌روزی، تغییر سیاست‌های مرکز نگهداری که ممکن است زیر نظر سازمان بهزیستی یا زیر نظر هیأت‌امنا باشد و کمبود امکانات مختلف رفاهی و تفریحی همه‌ی این موارد منجر به احساس بی‌ثباتی، عدم امنیت و عدم ارضای نیازهای مختلف می‌شود. بی‌ثباتی و عدم امنیت خود باعث بروز احساساتی مثل گناه، شرم و ادراک دنیا به عنوان جایی خطرناک می‌شود. (ملازاده، ۱۳۸۲).

کمبود اعتماد به نفس و خودپنداره:

تحقیقات در مورد مقایسه میزان اعتماد به نفس و خودپنداره کودکان عادی و کودکان ساکن در مراکز شبانه‌روزی، نتایج مختلفی را نشان داده است، ولی در مجموع بیشتر آنها بیانگر سطح پایین اعتماد به نفس و خودپنداره در کودکان شبانه‌روزی است. تحقیق بابایی و همکاران (۱۳۶۹) در مراکز شبانه‌روزی استان کرمانشاه نشان می‌دهد که فرزندان شبانه‌روزی‌ها دارای سطح اعتماد به نفس پایین اعتماد به خود و دیگری ضعیف و خودپنداره ریش نیافته است.

بطور کلی می‌توان گفت کودکانی که در خانواده تک‌والدی زندگی می‌کنند، کودکانی که به فرزند خواندگی داریم یا موقت پذیرفته شده‌اند، کودکان ساکن شبانه‌روزی، کودکان خیابانی و بی‌خانمان و کودکانی که در خانواده‌های از هم گسیخته و آسیب‌زا زندگی می‌کنند، دارای طیف وسیعی از مشکلات مشابه و متفاوت با یکدیگرند و به نظر می‌رسد کودکان خیابانی و کودکان شبانه‌روزی چون از زندگی با والدین محروم‌اند، مشکلات بیشتری دارند. اگر از دیدگاه سیستمی به شبانه‌روزی بنگریم، می‌توانیم تفاوت‌های آن را نسبت به خانواده مشاهده کنیم؛ نوابی نژاد (۱۳۷۱)، رفتارهای دفاعی کودکانی که در آن با پرخاشگری رفتاری می‌کنند، مکیدن انگشت، عادات عصبی، نشانه‌های رفتار ناسازگارانه (مانند شب‌اداری) و لکنت زبان را الگوهای رفتاری عنوان می‌کند و معتقد است که نشانگر احساس ناامنی هستند؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که علائم بالینی و رفتاری کودکان مراکز شبانه‌روزی، نشان‌دهنده نوعی احساس ناامنی در محیط زندگی‌شان است. بی‌وت (۱۹۸۹) در بررسی خود، روی کودکانی که از والدین خود جدا شده بودند مطالعه کرده است؛ نتیجه‌ی پژوهش او نشان داد که جدایی والدین موجب تشدید مشکلات هیجانی و رفتاری کودکان می‌شود. در این وضعیت دختران بیشتر درون‌سازی مانند افسردگی و پسران برون‌سازی مانند پرخاشگری می‌کنند. (نصرالهیان مجرد، ۱۳۸۶). پاتروسون و همکاران (۱۹۵۹) معتقدند که در انواع مختلف فضاهای خانوادگی اختلالات رفتاری و اختلالات نوروتیک دیده می‌شود و تمایز اصلی بین این خانواده‌ها، کیفیت انواع سرپرستی آنهاست. رفتارهای پرخاشگرانه، رفتار ضداجتماعی و اختلال رفتاری یا فقدان و یا اختلال، به سرپرستی خانواده هم بستگی دارد. (صالح، ۱۳۷۹؛ به نقل از نصرالهیان مجرد، ۱۳۸۶). وریا و همکاران (۱۹۹۸)، بین کودکانی که مدت زمان طولانی در مؤسسات زندگی کردند با کودکانی که با والدین خود زندگی می‌کردند، یک بررسی مقایسه‌ای از لحاظ رفتاری، هیجانی و اجتماعی انجام دادند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که کودکان پرورشگاهی مشکلات رفتاری هیجانی بیشتری داشتند. همچنین رفتارهای

علت زندگی نکردن با والدین از نظر همانندسازی و تقلید رفتارهای بهنجار دچار مشکلاتی می‌شوند به نحوی که نقش والدین را افراد متغیر دیگری بازی می‌کنند. این موضوع باعث ایجاد مشکلات متعدد در هویت مردانه یا زنانه کودک در آینده می‌شود (ملازاده، ۱۳۸۲).

مشکلات تحصیلی و مدرسه:

رئیس دانا (۱۳۷۹) در پژوهش به این نتیجه رسید که رشد اجتماعی کودکان شبانه‌روزی بطور معناداری پایین‌تر است. برخی از علل که ذکر کرده عبارت‌اند از: عدم آزادی رفتار، عدم امکان برقراری رابطه‌ی نزدیک عاطفی، کمبود محرک‌های لازم و نداشتن ارتباط کافی با دنیای خارج از مؤسسه (به نقل از پورگنابادی (۱۳۹۰). همچنین عطایی (۱۳۸۲) در پژوهش نشان داد که گروه پرورشگاهی بطور متوسط از نظر سن عاطفی اجتماعی تقریباً ۲ سال از کودکان برخوردار از خانواده پایین‌تر بوده و همچنین میزان اضطراب و پرخاشگری در کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست در مقایسه با کودکان دیگر بیشتر است.



منابع و مأخذ:

- ۱- پایان نامه‌ی مقایسه اثربخشی بازی درمانی شناختی-رفتاری گروهی و بازتاب درمانی بر کاهش پرخاشگری کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست، استاد راهنما دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شریاف، استادان مشاور، دکتر عبدالحسین آقامحمدیان شریاف، دکتر سید محسن اصغری نکاح، پژوهشگر مهدیه سروری، زمستان سال ۱۳۹۴
- ۲- سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور اجتماعی (۱۳۸۸) دستورالعمل تخصصی مراقبت و پرورش کودکان تحت سرپرستی سازمان بهزیستی کشور. تهران: تدارک کل روابط عمومی بهزیستی کشور، خدیوی زند، م (۱۳۷۴).
- ۳- پرخاشگری و ناکامی (تغذیه‌ها و مفاهیم، سنجش و تشخیص روان درمانی). تهران، انتشارات تربیت، اصغری نکاح، م (۱۳۸۸).
- ۴- صنعتی نیا، ع (۱۳۷۰)، کاوشی پیرامون کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست و چگونگی نگهداری از آنان، روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور.

در تحقیق مرتضوی (۱۳۷۲) مشخص شد که میزان اعتماد به نفس کودکان شبانه‌روزی با رفتن به کلاس‌های بالاتر کاهش می‌یابد، به نحوی که بین کودکان کلاس اول و دوم، کودکان چهارم و پنجم و اول راهنمایی، تفاوت معناداری وجود دارد (به نقل از ملازاده، ۱۳۸۲).

احساس فقدان حامی، عدم توانایی بیان مشکلات با فرد مناسب و عدم مورد علاقه بودن:

کودکان بدسرپرست و بی‌سرپرست و تحت مراقبت به راحتی نمی‌توانند مسائل و مشکلات خود را برای فرد مطمئن بیان کنند. مورد دیگر که بسیار شایع است این که کودک احساس می‌کند دیگران او را دوست ندارند و او دوست داشتنی نیست (ملازاده، ۱۳۸۲).

وجود خشونت در رفتارها و محیط:

در مراکز مراقبت از کودکان بی‌سرپرست، رفتارهای خشونت‌آمیز کلامی و بدنی شیوع زیادی دارد. شلوغی این مراکز، سلیقه‌های متفاوت کودکان، کمبود امکانات، احساس محرومیت و... باعث این خشونت‌ها می‌شود (ملازاده، ۱۳۸۲).

تصور قالبی درباره‌ی کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست: کودکانی که در شبانه‌روزی‌ها نگهداری می‌شوند آنهایی که دارای ناپدری و نامادری‌اند دارای مشکلات و اختلالات احتمالی می‌باشند و این امر در کنار مطالبی که در خلال فیلم‌ها و داستان‌های جراید در سطح اجتماعی گسترش می‌یابد، منجر به ایجاد یک تصور قالبی درباره‌ی کودکان می‌شود. این تصورات در درازمدت باعث می‌شود کودک به تدریج رفتارهایی بروز دهد که بعضاً تأییدکننده افکار قالبی موجود درباره‌ی اوست (ملازاده، ۱۳۸۲).

واکنش‌های روان‌نژندانه:

تحقیقات مختلف نشان می‌دهد میزان رفتارهایی که در طبقه‌بندی کلی روان‌نژندی می‌گنجد و بخش عمده‌ی آن را افسردگی و اضطراب تشکیل می‌دهد، در بین کودکان ساکن در شبانه‌روزی‌ها بالاتر از کودکان عادی است. بررسی مرتضوی (۱۳۷۲) در مورد کودکان شبانه‌روزی و عادی کلاس اول ابتدایی تا اول راهنمایی مشخص کرد که با بالا رفتن کلاس درس، میزان اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و در مجموع واکنش‌های روان‌نژندی (روان‌نژندانه) افزایش می‌یابد و در سطح ۵ ابتدایی یا اول راهنمایی به حداکثر خود می‌رسد. دلیل این امر می‌تواند بروز فشارهای متزايد محیطی آموزشی روی کودک و آغاز تعارض‌های دوره بلوغ باشد. همچنین در این تحقیق، کودکان مؤنث به طور معناداری اضطراب، افسردگی، ترس و پرخاشگری و در مجموع رفتارهای روان‌نژندانه قوی نسبت به پسران از خود بروز دادند. از سوی دیگر با افزایش مدت اقامت در شبانه‌روزی، واکنش‌های روان‌نژندانه در اکثر مکانیسم‌های سازگاری، کاهش می‌یابد (به نقل از ملازاده، ۱۳۸۲).

همانندسازی و الگوهای ناکافی در مراکز نگهداری:

کودکانی که در یک مرکز شبانه‌روزی با یکدیگر زندگی می‌کنند، به



زیستنی معنوی و عقلانی، آرزویی است که بسیاری از انسان ها در جست و جوی آن هستند. زندگی انسان معنوی اصیل است، عاریتی نیست. زندگی اصیل یعنی زندگی ای فقط براساس فهم و تشخیص خود. بنابراین، در این زندگی تقلید، تبعیت از افکار عمومی، تحت تاثیر هیجانات عمومی قرار گرفتن، تبعدهای بلا دلیل و... وجود ندارد و انسان فقط براساس عقل و وجدان اخلاقی خود زندگی می کند هرچه را براساس عقل و وجدان اخلاقی، درست تشخیص داد به آن عمل می کند وگرنه آن را پس می زند. مصطفی ملکیان در ترسیم و بیان ابعاد نظری چنین زیستنی و شیوه حصول به آن، کوشش های زیادی کرده است که حاصل آن سخنرانی ها، مقاله ها و کتاب هایی است که در معنا بخش بسیاری از ساعات زندگی مخاطبانش بوده است. متن حاضر ۱۸ اصل راهنما برای زندگی بهتر است که توسط استاد ملکیان نوشته شده است:

باید:

- عشق بورزم، یعنی به دیگران نیکی بی حساب و کتاب (هم به معنای بدون محاسبه گری و هم به معنای بی حد و حصر) بکنم تا شادی ژرف نصیب ام شود.
- زندگی این جایی و اکنونی داشته باشم تا هم از سلامت روانی و کمال اخلاقی بیشتر بهره مند شوم.
- به ارزش دآوری های دیگران به کلی بی اعتناء شوم تا به خود شکوفائی کامل دست یابم.
- تا می توانم به خودم وفادار باشم، یعنی به رویای شخصی خودم پشت نکنم، هر چند این پشت کردن مطلوب های اجتماعی برایم به ارمغان آورد.
- هرگز به حل مساله ی نظری ای نپردازم که حل آن در عمل من هیچ تاثیری ندارد، یعنی به من ربطی ندارد. (حکمت «به من چه؟»)
- از زندگی اصیل، یعنی خود جوشانه و خود انگیزه دست نکشم، یعنی خود ام باشم و ساده و طبیعی زندگی کنم.
- بدانم که به عمیق ترین معنای کلمه، تنه ایم.
- در غوغا و هیاهوی زندگی فقط به ندای آرام و آهسته وجدان اخلاقی خود ام گوش دهم.
- خود ام را هر چه بیشتر بشناسم و بیش از احوال هر کس دیگر احوال «خود» ام را ببرسم.
- هدفم را فقط اصلاح خودم قرار دهم و بدانم که فقط در نتیجه ی این کار دیگران را، کمابیش، اصلاح می کنم.
- بدانم که فقط تغییر و اصلاح خود هم ممکن است و هم مطلوب
- خوبی زندگی را بر خوشی زندگی ترجیح دهم.
- بزرگترین کاری را که می توانم برعهده گیرم، نه کاری بزرگتر از آن را، و نه کاری کوچکتر از آن را.
- بدانم که همه چیز ناپایدار و گذراست، چه خوشی ها و چه ناخوشی ها.
- هرگز از صداقت (در باورها، احساسات، عواطف و هیجانات، خواسته ها گفته ها و کرده ها با یکدیگر)
- تواضع (در خوشی ها خود را دیگری انگاشتن)، و احسان (در ناخوشی ها دیگری را خود انگاشتن) دست نکشم.
- چنان زندگی کنم که گویی در یک قدمی مرگ ام، یعنی در هر لحظه مشغول به کاری باشم که اگر در همان لحظه مرگ برسد نه احساس پشیمانی کنم، نه احساس اندوه و نه احساس حسرت.
- فقط به وقت ضرورت و به قدر ضرورت سخن بگویم.
- اهل آرامش به هر قیمتی نباشم.



■ حسن قربانی



مواجه شود، به این دلیل که رابطه را از دست خواهد داد، رابطه‌ای که دوست داشتن در آن نه به خاطر خود آنچه که فرد هست شکل گرفته که به خاطر چهره و ماسک یا نقابی است که فرد از خود نمایان کرده است و بخشی دیگر از خود را در پشت آن پوشانیده است. اما در ارتباط چهارم، رابطه‌ی عاشقانه به معنای واقعی کلمه عاشق و معشوق خود را از یکدیگر مخفی نمی‌کنند و کاملاً بلورین و کریستالی در مقابل یکدیگر ظاهر می‌شوند و تمام خفایا و زوایای یکدیگر را می‌بینند. اگر در این میان سانسوری رخ دهد، به این معناست که این رابطه رابطه‌ی عاشقانه نیست. در این نوع رابطه افراد تمام مافی‌الضمیر طرف مقابل را می‌بینند با تمام نقاط قوت و ضعفی که طرف مقابل دارد و در عین حال وی را دوست دارند و عشق افراد مشروط به داشتن یا نداشتن چیزی در ساعات ۵ گانه (باور، احساسات، خواست، گفتار و کردار) نیست، بلکه با تمام وجود دیگری را برای آنچه که هست دوست می‌دارند و اشخاص برای یکدیگر آفتابی و آشکار می‌شوند. ما در روابط دیگر خود، چاره‌ای نداریم که بخشی از وجودمان را سانسور کنیم تا آن روابط حفظ گردند، اما این نوع دوست داشتن‌ها واقعی به معنای درست کلمه نیستند و فرد با تمام شلوغی ممکن (از دحام تنهاییان)، احساس تنهایی می‌کند، روابط دیگر افراد «مشروط‌اند» و دوستی‌هایی «ساختگی» است؛ اما در ارتباط عاشقانه ما عاشق یک وجود کریستالی با تمام نقاط قوت و ضعفش می‌شویم و او را برای آنچه که هست دوست می‌داریم. عشق واقعی همراه با شناخت واقعی و یاریگری و حمایت‌گری واقعی است. کارکرد عشق این است که «شناخت‌گری» نام با «حمایت‌گری» نام جمع می‌شود و فرد را از تنهایی بیرون می‌آورد.

ارتباط، ما را از تنهایی بیرون می‌آورد

## هر جا چراغی روشنه، از ترس تنها بودن...

\* محمد حسین پور

در فرهنگ ما ایرانی‌ها و در مجموع از منظر شما خوانندگان گرامی، چه نوع ارتباطی در زندگی انسان، واقعی‌تر و حقیقی‌تر است؟ ما در چه نوع رابطه‌ای خود را به معنای واقعی کلمه محک می‌زنیم؟ ما در چه نوع ارتباطی عریانیم و با صرافت طبع مان حضور داریم؟ ما در چه ارتباطی واقعا هستیم؟ ما انسان‌ها در زندگی خود ۴ نوع ارتباط با دیگران برقرار می‌کنیم:

### ارتباط خونی یا غریزی

ارتباط مادرزادی و کاملاً نیندیشیده و کاملاً نسنجیده و بدون تامل و تفکر و حسابرسی. در این نوع ارتباط ما به خواهر برادر، پدر، مادر، فرزند و... خود در نگاه نخست علاقه به ایجاد ارتباط می‌یابیم، این نوع ارتباط اختیاری نیست. ارتباط همکارانه

objective ما با کسانی بر سر مشکلات یا مشکلات عینی و بیرونی خود ارتباط برقرار می‌کنیم تا مشکلات عینی ما رفع کنند و همینطور بالعکس.

### ارتباط همنشینی

subjective این نوع ارتباط را با کسانی برقرار می‌کنیم که مشکلات ما را حل می‌کنند؛ یعنی به ما کمک می‌کنند تا درد و رنج را بهتر تحمل کنیم و کمتر عذاب بکشیم و یا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشیم. در واقع امری در درون ما را دگرگون می‌کنند.

### ارتباط عاشقانه

این نوع ارتباط به معنای دقیق کلمه‌اش، فرد را از تنهایی نجات می‌دهد. تنهایی وجودی را از میان برمی‌دارد. این نوع ارتباط ارتباطی صرفاً مبتنی بر غریزه‌ی جنسی نیست (در ازدواج و یا ارتباط‌های کاملاً مبتنی بر روابط جنسی، هر فرد تلقی خاصی دارد و نوع نگاه دو طرف به قضیه‌ی گاهی متفاوت است که اگر تلقی یکسانی بین دو فرد نباشد منجر به شکست رابطه می‌گردد. این نوع رابطه‌ها می‌تواند به شکل همکارانه یا همنشینیانه و یا عاشقانه برقرار گردد و الزاماً ازدواج یا روابط بر اساس غریزه‌ی جنسی به معنای ارتباط عاشقانه نیست، این تلقی افراد از آن است که نوع ارتباط را سمت و سو و معنا بخشی می‌کند) در سه نوع ارتباط فوق، انسان در «تنهایی خود» باقی می‌ماند و تنها مشکلی از مشکلاتش حل می‌گردد بی‌آنکه از تنهایی‌اش بیرون بیاید؛ در واقع در سه نوع ارتباط بالا، فرد بخشی از وجودش را در مقابل طرف مقابل «سانسور» می‌کند (بخشی از باورهایش، بخشی از احساسات و هیجانات و عواطفش، بخشی از خواست‌هایش، بخشی از گفتارهایش، بخشی از کردارهایش) و به تمامی آنچه که هست با طرف مقابلش روبرو نمی‌شود، یعنی با صرف طبعش نمی‌تواند



# GREEN BOOK

هوش، به تنهایی کفایت نمی کند!

نگاهی به فیلم کتاب سبز / به کارگردانی پیتر فارلی

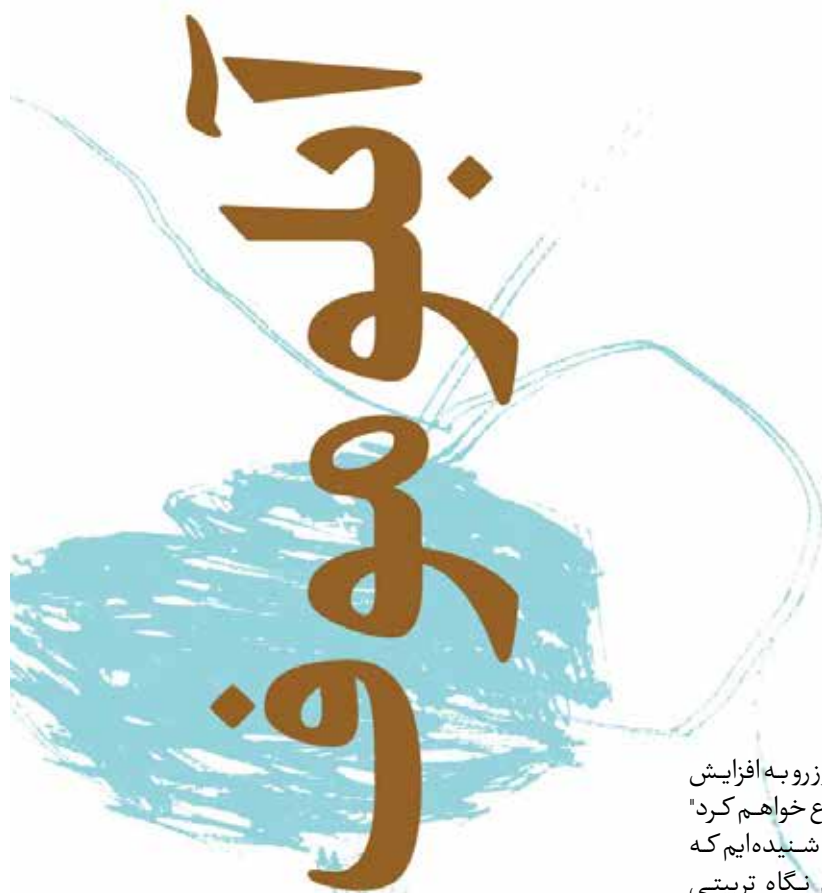
● محمدرحیمی



در سالهای اخیر، گاهی شاهد رفتارهای زشت نژادپرستانه در آمریکا، اروپا و سایر نقاط جهان بوده ایم و این موضوعی است که باورش برای انسان متمدن قرن ۲۱ کمی سخت است. ما این گونه رفتارها را بیشتر در کتابهای تاریخ دوره دبیرستان و فیلم هایی می دیدیم که آزار و اذیت سیاه پوستان ساکن آمریکا توسط سفیدپوستان مهاجر را نشان می داد. اما خبرهایی که اخیراً شنیده می شود، جهانیان را متاثر و متقاعد می کند که انگار متاسفانه بشر سفیدپوست را تمایل پذیرش «دوستی با سیاه پوستان» نیست... در این شماره از فصلنامه ی همدم، یکی از فیلم های موفق دهه ی اخیر سینما را معرفی می کنیم که به تبیین همین موضوع مهم «نژادپرستی و نفرت از سیاهان» پرداخته است. فیلم سینمایی «کتاب سبز» در ژانر کمدی-درام به کارگردانی «پیتر فارلی» در سال ۲۰۱۸ تولید شد و نظر بسیاری از منتقدان و هنردوستان جهان را به خود معطوف کرد. این فیلم خوش ساخت، برنده ی جایزه بهترین فیلم اسکار ۲۰۱۹، از تمام نمونه های دیگری که در مورد نژادپرستی ساخته شده اند، سینمایی تر است. چرا که در درجه ی اول، هرچقدر هم پیام نژادپرستانه داشته باشد،

را با دست بخورد و از آن لذت ببرد و شرلی نیز به او یاد می‌دهد چگونه برای همسرش یک نامه‌ی زیبا و بدون غلط گرامری بنویسد. امتیاز ویژه و بارزی که فیلم کتاب سبز دارد، شخصیت پردازی دقیقش است. از همان ابتدا شخصیت تونی لپ را با کنش‌هایی که در باشگاه شبانه انجام می‌دهد می‌شناسیم. آدمی زرتنگ است که از هر فرصتی برای کسب درآمد استفاده می‌کند. دوست دارد به سختی و با استفاده از هوش و ذکاوت خود پول در بیاورد. هر جا که لازم است از توان فیزیکی خود برای ابراز خشونت استفاده می‌کند. حال چنین شخصیتی در تقابل با دان شرلی نوازنده ثروتمند، مبادی آداب و مغرور قرار می‌گیرد. با این ویژگی‌ها متوجه می‌شویم تضاد تونی و دان دیگر فقط در رنگ پوست نیست بلکه این تضاد بسیار ریشه‌ای تر است. اما همین تضاد است که موقعیت‌ها را برایمان جذاب و پیچیده می‌کند. از سوی دیگر مسیری هم که فیلم‌نامه برای تغییر شخصیت‌ها در نظر گرفته، در روند قصه حل شده است. تونی با وجود آنکه در ابتدا نگاهی نژادپرستانه دارد، ماموریتش این است که از یک سیاه پوست در طول سفر محافظت کند. اما تقابل او با چه کسانی است؟ دقیقا با کسانی که مانند خودش این نگاه را دارند و مقابله کردن با این آدم‌ها یعنی مقابله کردن با درون خود تونی و یافتن نگاهی تازه. این مساله در فیلم‌نامه تا جایی عمیق می‌شود که تونی در بسیاری از لحظات دچار تردید می‌شود که این کار را به دلیل مخالف بودنش با این نابرابری از سوی دیگران انجام می‌دهد یا به خاطر خسارتی که از لغو هر اجرای کنسرت دچارش می‌شود؟ اما وقتی در رستوران سفید پوستان، بخاطر بی‌حرمتی به موسیقیدان بزرگ آمریکا، تونی به دان می‌گوید که در اینجا اجرایی نداشته باشد تغییر درونی خود را کامل کرده است. دیگر حفاظت تونی از دان به معنای حفظ حق زیستن دان است نه صرفا کسب درآمد از این مأموریت. در پایان فیلم، دان به خانه تونی می‌آید و مراسم کریسمس را آن جا و کنار خانواده‌ی تونی می‌گذراند، نگاه فیلم به مقوله‌ی نژادپرستی خوش بینانه‌تر از ابتدای فیلم است. یادمان نرود این همان منزلی است که حتی کارگر سیاه پوست هم اجازه‌ی ورود به آنجا را نداشت. ظاهرا عوامل فیلم امید دارند تضاد بین این دو نژاد همچون تضاد بین دو شخصیتش در طول فیلم به یک تعادل برسد و آن دو، یکدیگر را کامل کنند. تکاملی که در این دیالوگ خود را نشان می‌دهد: «هوش به تنهایی کفایت نمی‌کند. عوض کردن قلب مردم جرات می‌خواهد...» تاب سبز برنده جایزه‌ی هیئت ملی بازبینی برای بهترین فیلم شد و از سوی انستیتوی فیلم آمریکا یکی از ده فیلم برتر سال لقب گرفت. در نود و یکمین دوره جوایز اسکار بعد از ۵ نامزدی برنده سه جایزه اسکار در رشته‌های بهترین فیلم، بهترین فیلم‌نامه غیراقتباسی و بهترین بازیگر نقش مکمل مرد شد. این فیلم همچنین برنده جایزه گلدن گلوب بهترین فیلم موزیکال یا کمدی و جایزه‌ی انجمن تهیه‌کنندگان آمریکا برای بهترین فیلم شده است.

ابتدا در فرم فیلم، دو شخصیت کاملا متضاد - و در عین حال مکمل - را که یکی محافظ سفید پوست آمریکایی، ایتالیایی (با بازی ویگو مورتنسن) و دیگری نوازنده سیاه پوست آمریکایی، آفریقایی (با بازی ماهرشالا علی) است در دل یک سفر با هم همراه می‌کند و از دل این تضاد، موقعیت‌هایی خلق می‌شود که موجبات تغییرات تدریجی شخصیت‌ها را فراهم می‌کند. با شناخت خوبی که از هر یک از این دو شخصیت به دست می‌آوریم، به لایه‌های پنهان فیلم نزدیک می‌شویم و نگاه فیلمساز را بیشتر درک می‌کنیم. "تونی" که ایتالیایی و آمریکایی است، مردی خانواده دوست است که حاضر است برای آنها دست به هر کاری بزند؛ از خشونت و مقیم شدن در باشگاه‌های شبانه‌ی آمریکا و زورگیری تا خوردن ۲۶ هات داگ برای دریافت پنجاه دلار در یک مسابقه. اما او با نژادپرستی و تنفر از سیاه پوستان انس عجیبی دارد بطوری‌که حتی کارگران سیاه پوست را هم تحمل نمی‌کند. باشگاهی که تونی در آن کار می‌کند بسته می‌شود و او به خاطر بیکار شدن و مشکلات مالی اش به هردری می‌زند تا کار و کسبی پیدا کند. در نهایت او به واسطه‌ی یکی از دوستانش در دفتر موسیقیدان و نوازنده‌ی معروفی حاضر می‌شود که از تونی می‌خواهد خدمتکار و راننده اش باشد تا در شهرهای مختلف آمریکا و جهت اجرای کنسرت‌هایش، او را همراهی کند. «دان شرلی» (ماهرشالا علی) حاضر است برای این کار ساده و راحت به تونی پول خوبی بدهد و همه چیز برای یک کاسبی بی‌دردسر آماده می‌شود الا یک مشکل؛ آنهم سیاه پوست بودن نوازنده‌ی معروف داستان ماست! تونی ابتدا قبول نمی‌کند اما به واسطه‌ی بی‌پولی و فشار اقتصادی این سفر آغاز می‌شود. در زمانی که سفر سیاه و سفید کتاب سبز آغاز می‌شود بسیاری از شهرهای شمالی آمریکا دست از نژادپرستی برداشته اند اما شهرهای جنوبی آمریکا هنوز با تنفر به سیاهان نگاه می‌کنند. لذا کتابی به نام کتاب سبز چاپ می‌شود که در آن، فهرست غذاخوری‌ها و هتل‌هایی که مجوز حضور سیاه پوستان در جنوب آمریکا را دارند، چاپ شده است. تونی که نقش راننده، خدمتکار و بادیگارد دان شرلی را به عهده دارد همیشه از زیر واکس زدن کفش‌ها و اتو کردن لباس شرلی در می‌رود و هنگام رانندگی حق سیگار کشیدن نیز ندارد. وظیفه‌ی او چک کردن پیانوی مخصوص شرلی و قراردادان یک بطری از نوشیدنی مورد علاقه‌ی او در هر اتاق است. در مسیر و هنگام رانندگی، تونی درباره‌ی خلافتکارها زورگیرها و افراد شرور حرف می‌زند. در عوض شرلی تلاش می‌کند رفتار تونی، املا، دایره لغات و رژیم غذایی او را بهبود بخشد. در شهرهایی مثل ماکون ایالت جورجیا و ممفیس ایالت تنسیسی، دو نفر متفاوت با دو پس زمینه‌ی شخصیتی و تحصیلی کاملا متضاد، روز به روز، درس‌های مهمی درباره‌ی زندگی می‌آموزند و ما نیز همراه آنها هستیم. وقتی اعتماد بین آنها بیشتر می‌شود، این دو نفر چیزهای دیگری درباره‌ی زندگی می‌آموزند. تونی به شرلی می‌آموزد که چگونه کنتاکی



ایوان گنچاروف  
ترجمه از روسی :  
سروش حبیبی

## نه این زندگی نیست!

نگاهی به رمان «آبلوموف» از ایوان گنچاروف.  
ترجمه: سروش حبیبی  
\*مریم همایونی

بیماری‌ها و عادت‌های نادرست دنیای مدرن هر روز رو به افزایش است. مثلاً در اصطلاح عامیانه "شنبه‌ی آینده شروع خواهم کرد" و یا ضرب‌المثل "امروز را به فردا واگذار کردن" را زیاد شنیده‌ایم که بسیاری از ما دچار آن هستیم. همه می‌دانیم نگاه تربیتی به آینده و ساختن آن، افقی است برای رسیدن به هدف‌ها و زمانی میسر می‌شود که امروز را ذخیره کنیم و مهمترین آفت نرسیدن به اهداف آینده از دست دادن امروز به بطلت است. همه‌ی ما کم و بیش تجربه‌ی امروز و فردا کردن یا به عبارتی تنبلی پیشه کردن را برای کارهایمان داشته‌ایم. کارهای مهم را به تاخیر انداخته و به جای آن به کارهای جزئی و کم‌اهمیت مشغول شده‌ایم. شاید خواسته‌ایم کارها و اهدافمان را عالی و بدون نقص انجام دهیم اما غافل از آن بوده‌ایم که کمال‌گرایی و سواس‌گونه، راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت کارها نیست. با این مقدمه کوتاه درباره‌ی ویژگی‌های روانی شخصیتی افراد مبتلا به بی‌ارادگی و ضعف نفس به معرفی کتاب "آبلوموف" اثر زیبای "ایوان گنچاروف" از ادبیات فاخر روسیه خواهیم پرداخت. بد نیست بدانیم که ایوان گنچاروف با تحریر این کتاب مفهوم "آبلومویسم" را به فرهنگ ادبیات جهان اضافه کرده است:

«آبلومویسم» به سستی، خمودگی، بی‌رمقی، خستگی بیمارگونه





شخصیت را با هم بخوانیم و امیدوار باشیم کتاب بعدیمان برای مطالعه رمان آبلوموف باشد چرا که این کتاب سوالات کلیدی زیاد و بجایی را پاسخ می دهد و اینکه همه ی ما از آن و از نتیجه و پایان کتاب مطلع شویم و آگاهی داشته باشیم، خوب است. شتولتس با سرسختی تکرار کرد:

«نه، این زندگی نیست!»

«خوب. به عقده تو اگر این زندگی نیست، چیست؟»

شتولتس کمی فکر کرد که ببیند اسم این زندگی را چه می شود گذاشت و بعد گفت:

«این... می شود گفت... آبلومویسم است.»

ایلیا ایلیچ، در حیرت از این واژه عجیب، آهسته گفت: «آب... لومویسم!»

و بعد دوباره آن را بخش بخش تکرار کرد:

«آب... لو... مویسم...»

با نگاهی تعجب زده به شتولتس خیره ماند و بی رغبت و با خجالت پرسید: «پس آرمان زندگی برای تو چیست؟ چیست که آبلومویسم نباشد؟»

و بعد با جسارت افزود:

«مگر همه در پی همان چیزی نیستند که من در خیال می بینم؟ آخر تصدقت، مگر هدف همه تلاش ها و سوادها و جنگ ها، همه فعالیت های تجارتنی شما و زحمات سیاستمداران حصول همین آرامش و آسودگی نیست؟ مگر شما همه نمی خواهید این بهشت از دست رفته را به دست آورید؟»

بی حسی و بی توجهی به زندگی، دوری از عشق و احساسات و پناه آوردن به خواب گفته می شود. ریشه ی این واژه همانطور که اشاره شد از روحیه ی آبلوموف، شخصیت اصلی این رمان گرفته شده است. آبلوموف صاحب زمین است که هر سال سود حاصل از کشاورزی خود را دریافت می کند. کارمند بازنشسته است و کار خاصی ندارد. ضمن آنکه خودش هم تمایلی به انجام هیچ کاری ندارد و دوست دارد همیشه در خانه روی مبل دراز بکشد. با شروع کتاب از همان ابتدا متوجه می شویم لمیدگی و تنبلی حالت همیشگی آبلوموف است و در این حالت خمودگی مدام در اتاقش که اتاق خواب، اتاق کار و اتاق پذیرایی اوست به سر می برد. به عنوان مثال در جایی از کتاب می خوانیم: آبلوموف آهی کشید و گفت:

وای، زندگی...

زندگی؟ زندگی چه شده؟

مدام می زند. راحت نمی گذارد. دلم می خواست بیفتم... بخوابم...

برای همیشه.

آبلوموف دوستان زیادی نیز دارد که سعی می کنند او را وادار به زندگی روزمره و عادی کنند اما او خسته تر از آن است که تنبلی و لمیدگی خود را رها کند و امروز و فردا کردن برای او به صورت همیشگی در آمده است. واژه ی آبلومویسم جایی از کتاب به چشم می خورد که آبلوموف به دوستش شتولتس از زندگی رویایی خود می گوید که شاید آن رویاها آرزوی همه ما باشد. قسمتی از گفتگوی این دو

## جدول شماره: ۱۲

### افقی:

۱. از هر مکان فقط با داشتن رمز دوم کارت می‌توانید با کد دستوری #۴۰۴۰\*۴\*۷۳۳\* کمک‌های خود را به این روش به حساب موسسه همدم واریز نمایید. ۲. دستار - بهشت شداد - ابریشم ناخالص. ۳. سرقت - حیوان جونده جنگلی - مرغ می‌رود. ۴. چاشنی سرخ لحظه - پایین - سنگ زیرین آسیاب. ۵. برکه - گرمای شدید سجده‌گذار. ۶. سخنان بیهوده الهه آب در ایران باستان - فرزند فرزند. ۷. لجام دختران همدم در این جشنواره که به دلنوشته‌ها درباره ویروس کرونا می‌پردازد موفق به کسب رتبه‌های اول و سوم شدند. ۸. زدن پنهان‌گیر - برادر شیرازی - بسیار بخشنده - بسیار. ۹. کوه آتشفشانی ایتالیا - تلخ - دیرکرد. ۱۰. سیبل - سرقت کردن کشور خاستگاه بیداری اسلام. ۱۱. اوضاع به هم ریخته - پیشی‌گیرنده. ۱۲. پسوند بافتن - روستا میدانی در تهران - پاسخ به درخواست کمک کسی - تعجب خانمانه. ۱۳. مخترع تلفن - درخت لرزان - بخشنده طایفه طی - پسوند فاعلی. ۱۴. سوره قرآن کریم - میوه نارس - صدقانه یا قوت. ۱۵. شادابی - این دختر همدم با تکه پارچه‌ها و نخ و چوب‌هایی که دور ریختنی وی مصرف عروسک‌های بسیار زیبا و پر رمز و رازی می‌سازد.

### عمودی:

۱. وساطت - موسسه همدم آماده دریافت بخشی یا تمامی هزینه یک گوسفند در این عید بزرگ هست. ۲. دشنام دادن - کرانه - ترسناک. ۳. یکی‌اش صداندارد - خوگرفتن - نشانی - ضمیر اتحاد. ۴. پرونده بسنده کردن - گستردن. ۵. این گروه فرهیخته، همکاران موسسه همدم در خارج از این مجموعه هستند - از سبزی‌های خوردن. ۶. فوری - پول سامورایی - اداره جاتی. ۷. بالا آمدن آب دریا - انفرادی شاهزاده - مخفف کاه و کوه. ۸. راز و رمز - نشان جمع - از حیوانات - داغ. ۹. موسسه‌ی خیریه‌ی همدم، با دریافت ۳۰۰ عنوان کتاب هدیه شده توسط خانواده‌ی این مرحوم صاحب کتابخانه شد - آواز خواب مادرانه. ۱۰. ارزش و احترام - آشوب - نوشیدنی. ۱۱. کبوتر صحرایی - «سفیدترکی» + «گوشت ترکی» - سرشیر. ۱۲. ازموآرها - علم ساخت تجهیزات خودکار - کلام معتبر. ۱۳. پهلوان - خردمند - نیکو - از احشام. ۱۴. دندان سوهان - پازل - ماهر. ۱۵. یاری‌کننده میانه ماه مخارج کارمند - سفیدپوش زحمتکش ایام شیوع کرونا.

### جواب جدول قبل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
خ	و	ا	س	ت	ن	پ	ا	ر	ا	ص	ن	ع	ت	۱
و	ر	ط	ه	س	م	ا	ر	و	غ	س	ب	ق	۲	
ب	ی	ع	پ	ا	ر	ک	و	ر	ا	ل	ا	و	۳	
د	ا	م	ی	ا	ی	ا	م	ر	س	ی	۴			
ج	ی	م	ز	و	ا	ت	م	س	ل	س	ل	ت	۵	
ا	م	و	س	ی	ع	ص	م	ت	ی	د	ک	۶		
ی	گ	ا	ن	ا	ن	ا	ی	ل	ن	م	ر	۷		
خ	ا	ن	م	ز	د	و	ر	ه	ا	ف	ب	ک	۸	
ا	ب	د	س	ت	ا	ب	س	ر	د	ی	و	ن	۹	
ل	ن	گ	ر	و	د	ر	ت	و	ج	و	د	۱۰		
ی	ا	ب	ن	و	س	ا	ز	ا	د	م	۱۱			
س	و	ر	ن	د	ر	ی	ا	ی	ا	ق	ا	۱۲		
ل	ی	د	ا	م	د	ا	ر	ی	س	ل	ا	م	۱۳	
و	ل	ی	ل	ا	س	ی	ن	گ	ه	ی	و	۱۴		
چ	ا	ب	ک	ن	ت	ر	س	س	ل	ا	م	ت	۱۵	



۱۰ 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



## 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 خوشبخت‌ترند چون می‌شود نردبانی روی آن گذاشت و از درخت آسمان بالا رفت...

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

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

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

حاج اکبر صابری فر (رئیس هیئت‌مدیره)، 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 نیا دیگر اعضای هیئت‌مدیره‌ی همدم هستند.



فرزندان تحت حمایت همدم، همگی دختر بی سرپرست یا بدسرپرست اند. این مؤسسه در ابتدای واگذاری ۱۸۶ مددجو و ۹۳ کارمند رسمی مأمور به خدمت داشت. این رقم در حال حاضر به ۴۰۰ مددجو و قریب ۱۶۰ نیروی قراردادی افزایش یافته است. این روزها؛ فرزندان این خانه، براساس نوع معلولیت یا شرایط شان در سه ساختمان مستقل و مجزا زندگی می‌کنند: ساختمان شماره ۱:

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

ساختمان شماره ۲:

(مرکز شهید حمید شاهدید)، 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 تأترو 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.





, 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 and .....obviously , 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 tayyebie ( vice chairman ) , DR. Zahra Hojzat ( managing director of the institute) and Mr. Hossein Mahmoodi

# 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