

همدم

پاییز ۱۴۰۱ | فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین) ۴۵




آهسته از آسمان فرود آمد
آن قاصدک قشنگ رویایی
این گوشه نشست و همدم ما شد
در هیات یک عروس دریایی



ما چتر می‌سازیم

ما چتر می‌سازیم، وقتی باران بیارد یا وقتی آفتاب بتابد یا وقتی باد مهرگان بوزد...
ما چتر می‌سازیم، زیرا که هر کسی به چتری نیاز دارد؛ چترها، سایبان و سقف ایمنی آدمیاند...
و چتر ما، از نگاه پرمهر شما ساخته می‌شود، نگاهی که هرگز از آدمهای بی‌سایبان و تنها غافل نیستند...
تا وقتی که ابزارش را احسان و امید شما نیک‌اندیشان، در اختیارمان می‌گذارد، ما همچنان برای اهل
همدم چتر می‌سازیم.



هر جا که هستی، باش
او هم کنارت هست
او با گل و لبخند
در انتظارت هست
تنها خواهی ماند
تا دوست، یارت هست...

به نام خدا

همدم



آنچه در این شماره می‌خوانید

فصلنامه فرهنگی، هنری، آموزشی، اطلاع‌رسانی
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)
شماره ثبت: ۷۳۳۱۹ | شماره چهل و پنجمین | پاییز ۱۴۰۱

صاحب امتیاز:
موسسه‌ی خیریه‌ی توانبخشی همدم (فتح‌المبین)

مدیر مسوول: دکتر زهرا حجت
مسوول شورای سیاست‌گذاری: جعفر شیرازی‌نیا
سردبیر و ویراستار: علیرضا سپاهی‌لایین

هیئت تحریریه: مریم همایونی، محمد رحیمی

همکاران این شماره: حمیدرضا پورنجفیان، علی رضوی‌پور، عبدالله همدمی

گروه توانبخشی: صدیقه بختیاری شهری، محبوبه سادات مشرف
گروه روانشناسی همدم

مترجم: فرزانه فریدونی

گرافیک، صفحه‌آرایی و نظارت چاپ: اعظم منعمی‌زاده
تصویرگر: سمانه اسماعیل‌پور

عکس: فرشته کاملان، اکرم ابراهیمی، هومان میرهادی، مهدیه غفوریان
سعید احمدی، محمد غفاری، محمد رحیمی و اعظم منعمی‌زاده

تایپست: زهره دهقان

لیتوگرافی: گویا اسکندر
چاپ و صحافی: چاپخانه قرآن کریم (مشارکتی)

بسته بندی و آماده‌سازی جهت ارسال: دختران خانه پناهگاهی



طرح جلد: اعظم منعمی‌زاده
عکس جلد: اکرم ابراهیمی

- ۳ سخن‌مدیر مسوول
- ۴ یادداشت سردبیر
- ۵ یک نفس‌زندگی / بادکنک سعادت من کجاست؟
- ۶ مصاحبه با خیرین
- ۸ یک نفس‌زندگی / بهلول و قیمت پادشاهی هارون!
- ۹ گزارش ویژه / زینب به کربلا رفت
- ۱۰ یادنامه
- ۱۲ زندگی دختران این خانه
- ۱۴ یک نفس‌زندگی / پاکبان ناشی
- ۱۵ خبرهای خوب این خانه
- ۲۱ گزارش ویژه
- ۲۸ دلنوشته
- ۲۹ یک نفس‌زندگی / ایمان و ترس
- ۳۰ همدردی
- ۳۱ چند لحظه علمی و آموزشی
- ۴۲ معرفی فیلم
- ۴۴ معرفی کتاب
- ۴۵ یک نفس‌زندگی / شکار سیراست
- ۴۶ جدول همدم؛ شماره‌ی ۱۶
- ۴۸ معرفی کوتاه مؤسسه



گل‌ها، هرگز نمی‌میرند...

• دکتر زهرا حجت



این شماره از فصلنامه‌ی همدم را در حالی آماده‌ی چاپ می‌کنیم که یک حادثه‌ی تلخ، کل خانواده‌ی همدم را متاثر و متالم کرده است و آن به سوگ نشستن نیک‌اندیش همدمی جناب مهندس محمد چوپانکاره است در فقدان فرزند برومند و جوان خیرمندشان؛ زنده‌یاد مهندس رضای عزیز. از آنجا که در خانواده‌ی همدم، غمها و شادی‌هایمان، به هم پیوسته است، شایسته دیدیم یادداشت مدیرمسئول این شماره، ادای دین و عرض تسلیتی باشد به این خانواده‌ی محترم تا به این وسیله نشان دهیم، ما به عنوان یک پیکرو احد، از محبت خیرخواهان این موسسه شاد و از مصیبت آنان، سوگوار و غصه‌دار می‌شویم. دنیا، میدان شکستن‌های بی‌امان است و زمان، قاصد خبرهای ناگهان؛ خبرهای داغ و داغ‌های بی‌خبر... دنیا، نمایشگاه غم‌های آشناست... غم‌هایی که با سلام آغاز می‌شود و بی‌بدرود به پایان می‌رسد... سلام‌های همیشگی و طبیعی و خداحافظی‌های ناگهانی و تلخ... و ما هیچوقت فکرش را نمی‌کنیم که با اینهمه‌اندوه دست به‌گریبان شویم و به این همه تلخی و توفان، عادت کنیم... به قول هوشنگ ابتهاج؛ «مرگ در هر حالتی تلخ است»... اما مرگ جوان جنس و جهان دیگری دارد... مرگ جوان داغی ناجور و زخمی ناسور است که مثل مهری قرمزروی دل حک می‌شود و پاک هم نمی‌شود... می‌دانیم که هیچ کلام و پیامی، باعث تسکین و تسلا‌ی همیشگی شما نیکان سوگوار نخواهد بود، اما دل‌مان می‌خواهد تاکید کنیم که در تحمل این سوگ سهمگین، ما هم سهم داریم و ما هم داغداریم. مهندس چوپانکاره و خانم چوپانکاره و تمام سوگواران این داغ سنگین! رضا، باقی است، هم چنان که خدا باقی است...

شما، اسباب رضای انسان‌های خسته و سوگوار بسیاری بوده‌اید پس زندگی شما همواره سرشار از رضا و رضایت است. رضای خدا، همان رضای شماست و این رضایی تردیدنامی‌راست... عزیزان! ما می‌دانیم که گل‌ها، نمی‌میرند، فقط از گلدان کوچک خانه، به باغی بزرگ، نقل مکان می‌کنند.

ما اهالی همدم، معنی همدلی و همبستگی و یابوری و همدردی را خوب می‌دانیم و تداوم شور زندگی و زیبایی و شادی در وجود شما، برای اهل این خانه، خیلی اهمیت دارد. ببخشید ما را، اگر در دست‌های کوتاه و کوچک اهل این خانه، بیش از این ممکن نیست تا مرهمی بسازیم و بر زخم جانکاهتان بگذاریم. در کنار بارگاه امام رئوف و انوار خورشید خراسان، از زبان ۴۰۰ فرزند پاک و شیرین زبان همدم، ما برای تان دعا می‌کنیم و یقین داریم، به یاری خدا و همدلی‌آشنایان، این زخم، به زودی بهبودی می‌یابد و روزهای روشن، از پشت غبار غم، فرامی‌رسند. والسلام.

در نسبت «ثروت» و «قدرت»! هرچه بزرگتر و بیشتر، بهتر!

• علیرضا سپاهی لایین

در طول تاریخ به کرات دیده ایم و کماکان می بینیم که؛ تمایل به گسترش مالکیت بر اراضی و داشته های دیگران، چقدر می تواند فاجعه بار و غم انگیز باشد! یک نمونه اش روسیه ی امروز و رفتارش با کشور اکراین است یا ترکیه ی امروز است و چشم طمعی که به همسایه اش سوریه دارد. این موضوع اهمیتی عظیم دارد و اهمیت موضوع، به خصوص به این دو پرسش گره خورده است؛ آیا فواید احتمالی این قدرت طلبی، آنقدر هست که بتوان با ضررهای بزرگی چون صلب آزادی و نژادپرستی و دیگرستیزی ناشی از آن، کنار آمد و دم برنیآورد؟!

آیا هیچ راه دیگری برای کسب قدرت و محبوبیت وجود ندارد؟ مثلاً آیا نمی توان به جای سلطه بر دارایی دیگران از مسیر تقسیم دارایی خویش با دیگران به آرامش و اوج رسید؟ پاسخ هرچه باشد، واقعیت این است که در روزگار ما، تعریف جهانی از «قدرت» تفاوت چشمگیری با برداشتهای سنتی و قدیمی آن دارد؛ قدرتمند صرفاً کسی نیست که بیش از دیگران ثروت دارد بلکه آن کسی است که بتواند ضمن بازتولید ثروتش، آن را در خدمت گسترش آرامش و آسایش و رضایت انسانهای دیگر قرار دهد. موسسه ی همدم، نمایشگاهی زنده و زایا، از تولید و تعامل قدرت و ثروت است. ثروتمندان راستین، اینجا به قدرت حقیقی می رسند.

این مثل معروف را لابد شما هم شنیده اید؛ جمله ای که در سراسر قرن بیستم، در زبان و ادبیات کمونیست ها بسیار به کار می رفت و در تولیدات مختلف و از جمله ادوات نظامی شوروی چون شوروی، تجسم عینی می یافت. وسعت جغرافیای شوروی سابق و میراثدار امروزش روسیه نیز معرف و موید همین باورداشت بوده است.

برای ماندگاری و سروری، باید دیگران را مرعوب هیکل درشت و زوربازوی خودت کنی؛ تولیدات گنده، سرزمین گنده، اسلحه ی گنده و هرچیز گنده - به هربهای ممکن - تمثیل و ضامن بقای قدرت است و این اصلی بود کلی که از دیرباز، در فرهنگ روس ها جا افتاده بود.

خلاصه ی چنین رهیافتی این است که؛ هرچه بیشتر داشته باشیم و خودمان را بزرگتر نشان بدهیم، بیشتر هم مورد احترام و توجه خواهیم بود. اما آیا به واقع چنین است؟

ملاحظه ی قدرت علمی و اقتصادی کشورهایی چون کره و ژاپن و آلمان و حتی تایلند، خلاف این را ثابت می کند. در عصری که عمده ی معادلات ارضی و ارزی، روی میزهای مذاکره و در فضای مجازی رقم می خورد، آیا اصرار صرف بر مالکیت زمین و ثروت می تواند متضمن کسب و حفظ قدرت باشد؟ پاسخ تا حدی روشن است و البته منفی، اما سخن گفتن در این خصوص، اهمیتی بیش از این دارد، چرا که پاسخ، همیشه با صراحت و صحت توأم نیست.





بادکنکِ سعادتِ من کجاست؟

دوستی می‌گفت: سمیناری دعوت شدم که هنگام ورود به هر یک از دعوت شدگان بادکنکی دادند.

سخنران، بعد از خوشامدگویی از حاضرین که ۵۰ نفر بودند خواست که با مازیک اسمشان را روی بادکنک بنویسند و آن را در اتاقی که سمت راست سالن بود، بگذارند و خود در سمت چپ جمع شوند. سپس از آنها خواست در ۵ دقیقه به اتاق بادکنک‌ها بروند و بادکنک نام خود را بیاورند.

من به همراه سایرین دیوانه وار به جستجو پرداختیم؛ همدیگر را هل می‌دادیم و زمین می‌خوردیم و هرج و مرجی به راه افتاده بود. مهلت ۵ دقیقه ای با ۵ دقیقه اضافه هم به پایان رسید اما هیچکس نتوانست بادکنک خود را بیابد! این بار، سخنران همه را به آرامش دعوت و پیشنهاد کرد: هر کس بادکنکی را بردارد و آن را به صاحبش بدهد.

بدین ترتیب، کمتر از ۵ دقیقه همه به بادکنک خود رسیدند! سخنران در پایان گفت: این اتفاقی است که هر روز در زندگی ما می‌افتد؛ مادیوانه وارد در جستجوی سعادت خویش به این سو و آن سو چنگ می‌زنیم و نمی‌دانیم که سعادت ما در گرو سعادت و خوشبختی دیگران است. با یک دست سعادت آنها را بدهید و با دست دیگر سعادت خود را از دیگری بگیرید.



حال بچه‌های همدم، خوب است!

گفت‌وگوی همدم با معاون دادستان خراسان رضوی؛ نیره عابدین زاده



اشاره:

خانم نیره عابدین زاده، معاون دادستان مرکز خراسان رضوی و بانوی طرفدار حقوق فرزندان بی سرپرست استان هستند. ایشان در بازدیدهای متعددی که از همدم داشته‌اند این موسسه‌ی خیریه را جزوی از خانواده‌ی خود خوانده و هر بار جویای احوالات فرزندان همدم و پیشرفت‌های آنها در درس و فعالیت‌های توانبخشی و هنری‌شان بوده است. در حاشیه‌ی بازدیدی که ایشان همراه با خانواده‌ی خود از کارگاه‌ها و خوابگاه‌های موسسه به عمل آوردند، فرصتی دست داد تا برای این شماره‌ی فصلنامه‌ی همدم، با ایشان به گفت‌وگو بنشینیم و نظرشان را در دو مورد جویا شویم؛ ابتدا در مورد طرح توسعه‌ی همدم و ساخت زمین مستقر در منطقه‌ی الهیه‌ی مشهد و سپس در مورد اهمیت و لزوم فعالیت‌های فرهنگی موسسه سوال پرسیدیم. آنچه می‌خوانید پاسخ‌های ایشان است:

* خانم عابدین زاده، ضمن عرض خوش آمد، به عنوان نخستین پرسش لطفاً در مورد طرح توسعه‌ی همدم و لزوم مشارکت‌های مردمی در این زمینه نظرتان را بفرمایید؟

با عرض سلام خدمت خوانندگان عزیز مجله‌ی همدم، باید بگویم طرح توسعه‌ی همدم بدون کمک مردم و خیرین، انجام شدنی نیست. بنام هم نیست مبالغ تمام مشارکت‌های مردمی کلان باشد یا حتی یک آدم پولداری باشد که بخواهد کمک کند. در واقع لازم نیست پولدار باشیم بعد در این راه خیر قدم بگذاریم. برای کمک باید دل بزرگی داشت نه پول زیاد. شاید یک کمک اندک در مبالغ جزئی وقتی به تعداد زیادی جمع‌آوری شود تبدیل به مشارکتی مفید می‌شود. مراکز بزرگ توانبخشی که به صورت خیریه در خدمت تعداد زیادی از فرزندان کشورمان هستند، نیاز به کمک همه‌ی مردم دارند تا با تقویت زیرساخت‌های شان، نتایج ملموسی حاصل شود. مثلاً همدم کلاسهای کمی برای آموزش فرزندان دارد اما از آنها به خوبی استفاده کرده است. اگر این کلاسهای آموزشی و کارآفرینی افزایش پیدا کند این بچه‌ها فعالیت‌های بیشتری خواهند داشت. طرح توسعه و افزایش کلاسهای آموزشی می‌تواند در جامعه برای خانواده‌ها و افراد کم‌توان ذهنی، امیدواری‌های زیادی بیافریند. بچه‌ها ناچار نیستند که در گوشه‌ی تختشان بنشینند و در طول روز به یک نقطه خیره شوند. آنها در کنار خواهران دیگرشان و در نتیجه‌ی توسعه‌ی موسسه می‌توانند با نشاط و انرژی بالا توان بخشی شوند. وقتی فرزندان همدم و مراکزی مثل همدم پویا و فعال باشند، بار بزرگی از مشکلات نیز از دوش جامعه برداشته می‌شود. ساده‌تر بگوییم، کودکی که گل‌سازی می‌کند، یا کار دست‌ی درست می‌کند احساس شغف می‌کند. در واقع انسانها وقتی احساس کنند وجود دارند، زنده‌اند. وظیفه‌ی مردم، خیرین و ما این است که احساس «به درد خوردن» را به آنها بدهیم. همانطور که می‌دانید با کمک‌های دولتی نمی‌توان اینجایا را به این خوبی اداره کرد.

* چرا نباید و نمی‌توان روی کمک‌های دولتی حساب کرد؟

ما می‌دانیم یارانه‌ی دولتی برای نگهداری و آموزش فرزندان موسسه کم و ناچیز است. اینگونه مراکز بزرگ با کمک‌های خیرین اداره می‌شوند. خیرینی که برای سعادت این دنیا و جهان آخرتشان سرمایه‌گذاری می‌کنند.

پس برای طرح توسعه‌ی همدم از خود می‌پرسیم اگر فرضاً در یک اتاق ۴ دختر در حال کار باشند بهتر است یا ۲۰ نفر؟ آموزششان چقدر می‌تواند مفید باشد؟ فراهم کردن مکان بهتر و بزرگتر با امکانات خوب، هم از لحاظ آموزشی و هم از لحاظ سلامت روحی برای مددجو بسیار ارزشمندتر خواهد بود.

* با عنایت به اینکه شما هم حامی فرزندان بی سرپرست جامعه در استان و هم یکی از مسئولین قضایی هستید چه تضمینی به مردم و خیرین در این ارتباط می‌دهید؟

من ابتدا دوباره از مردم و خیرین خواهش می‌کنم در این طرح توسعه همیار و همکار خادمین همدم باشند و خیالشان راحت باشد که نهادهای نظارتی استان حواسشان به ریال به ریال و جوهات مردمی هست و تا الان هم به همین صورت بوده است. نهادهای نظارتی می‌کوشند و جوه مردم که در دست خادمین و مدیران موسسات خیریه قرار داده می‌شود بصورت درست و به جا و دقیق مورد استفاده قرار بگیرد و شکر خدا نتایجش را هم به صورت زنده در همدم و سایر مراکز توانبخشی مشاهده می‌کنیم.

* خانم عابدین زاده، چه احساس و باوری است که شما را به سمت حمایت از این بچه‌ها می‌کشاند؟

احساس شادی در وجود بچه‌ها، مهمترین نیروی ممکن است. لحظه‌ای که وارد چنین موسساتی می‌شوی و می‌بینی حال بچه‌ها خوب است

همدم دارد. پیشنهاد من این است که کار فرهنگی و هنری برای بچه‌ها با رویکرد شادی بخشی و تقویت انگیزه، تداوم پیدا کند.

*توسعه‌ی همدم در این راه چه کمکی خواهد کرد؟

من امیدوارم با اجرای توسعه‌ی همدم بتوانیم تفکیک موضوعی بین مددجویان داشته باشیم که احساس راحتی بیشتری با هم بکنند. می‌دانیم که دوست شدن با بچه‌های دیگر در فضای بزرگ کارسختی برای دختران موسسه است و باید با توسعه‌ی فضا و امکانات، بتوانیم گروه‌های کوچکی برای آنها در آینده ایجاد کنیم تا صمیمیت بین آنها بیشتر شود.

*از وقتی که در اختیار ما گذاشتید ممنونیم. در صورتی که پیشنهادی برای بهتر شدن کار دارید بفرمایید؟

من متوجه شده‌ام همدم مربیان، پرستاران و مددکاران خوبی دارد. خواهش می‌کنم برای خود این کادر پرتلاش همدم نیز کار فرهنگی مناسبی صورت گیرد. ما باید قدردان تلاش این عزیزان باشیم که هوای ۴۰۰ دختر بی سرپرست موسسه را دارند. روحیه‌ی این دوستان باید تقویت شود تا بتوانند خدمتگزاران بهتری برای اهالی این خانه باشند. باید به هر شکلی که می‌شود مددکار و مربی خوب را مورد تشویق قرار داد تا او بهتر و بیشتر در خدمت مجموعه باشد. حال خوب یک مربی مساوی است با حال خوب بچه‌ها.

*وسخن پایانی؟

در پایان از هیئت مدیره‌ی موسسه همدم باید سپاسگزاری کنم خصوصا از خانم دکتر حجت که یکی از بانوان فعال و مهربان شهر مشهدند و با عشق مشغول کار هستند. جنس کار خانم دکتر حجت به گونه‌ای است که هر کسی نمی‌تواند آن را انجام دهد چرا که هم عشق می‌خواهد هم لیاقت و هم توان اجرایی. ایشان بخشی از کار حاکمیتی را دارند انجام می‌دهند و ما نیز امیدواریم بتوانیم باری از دوش‌شان برداریم.

خیالت راحت می‌شود که از وجوهات مردمی در مسیر درستی استفاده شده است. یادمان نرود این‌ها همان‌هایی هستند که در خانواده‌ی خودشان هم پذیرش نمی‌شدند. نگهداری از فرزندان کم‌توان ذهنی مظلوم جامعه کار بسیار سخت اما ارزشمندی است که خادمین مراکز چون همدم با عشق فراوان در حال انجام آن هستند. بعضی از مردم دوست دارند به مراکز کودکان خردسال کمک کنند که البته آنهم کار خوبی است اما مراکز توانبخشی افراد کم‌توان ذهنی را نباید هیچ وقت از یاد ببریم.

*ممنونیم از پاسخ‌های شما؛ اگر موافق باشید نظر شما را در مورد اهمیت فعالیت‌های فرهنگی نیز بدانیم؟

من هر وقت به همدم آمده‌ام متوجه تغییرات مثبت اینجا شده‌ام. کارگاه‌های هنری حرفه‌آموزی فعال و رو به پیشرفتی دارد که نشان از توجه درست خادمین موسسه به این امور دارد. در اتاق جلسات ما که میزبان مسئولین استانی است تعدادی از دست‌سازهای فرزندان همدم نصب شده است که باعث افتخار شهر مشهد است. با همه‌ی این توفیقات باید بگویم انجام فعالیت‌های فرهنگی برای ارتقای خودباوری این بچه‌های با اراده، لازم و ضروری است و انتظار می‌رود بیشتر هم بشود. بچه‌ها باید سرود و تئاتر داشته باشند. ما نمی‌توانیم هنر را از روح این بچه‌ها جدا کنیم. خصلت هنری آنها باید رشد پیدا کند و گرنه ممکن است نقصی در آنها پیدا شود.

*این فعالیت‌های فرهنگی و هنری، چه تاثیر مثبتی روی فرزندان این خانه گذاشته است؟

به چشمان این بچه‌ها که نگاه می‌کنیم انگیزه‌ی خاصی در آن دیده می‌شود که نمی‌توانیم نادیده بگیریم؛ مثلا بچه‌های همدم به خوبی آداب معاشرت را یاد گرفته‌اند. یاد دادن آداب معاشرت به افراد عادی ممکن است راحت به نظر برسد اما برای این بچه‌ها کار ساده‌ای نیست و نشان می‌دهد زحمت زیادی برای آموزش آنها کشیده شده است. اینها نشان از همان تلاش‌های فرهنگی خادمین





بهلول و قیمت پادشاهی هارون!

روزی بهلول بر هارون وارد شد. هارون گفت: ای بهلول مرا پندی ده.

بهلول گفت: اگر در بیابانی هیچ آبی نباشد تشنگی بر تو غلبه کند و ببینی که می خواهی به هلاکت برسی، چه می دهی تا تورا جرعه ای آب دهند که خود را سیراب کنی؟
گفت: صد دینار طلا.

بهلول گفت اگر صاحب آن به پول رضایت ندهد چه می دهی؟
گفت: نصف پادشاهی خود را می دهم.

بهلول گفت: پس از آنکه آشامیدی، اگر به مرض حبس البول مبتلا گردی و نتوانی آن را رفع کنی، باز چه می دهی تا کسی آن مریضی را از بین ببرد؟

هارون گفت: نصف دیگر پادشاهی خود را می دهم.
بهلول گفت: پس مغرور به این پادشاهی نباش که قیمت آن یک جرعه آب بیش نیست... آیا سزاوار نیست که با خلق خدای عزوجل نیکوئی کنی؟!

زینب، به کربلا رفت و با کوله بار شفا، برگشت!

زینب به کربلا رفت؛ این جمله‌ی ساده‌ی خبری را کسانی متوجه می‌شوند که همدم و زینب همدم را بشناسند؛ آنهایی که بدانند زینب ساکن سرای مهر است و فلج مادرزادی است.

زینب، هر چند که سالهاست روی تختی به ابعاد دو متر در یک متر زندگی می‌کند اما دنیایش از خیلی‌های دیگر پهناورتر و زیباتر است. نه اینکه بخوایم اغراقی کرده باشیم، نه. او طرفدارهای بی‌شماری دارد. کسانی که گاهی در زندگی دارند و زینب را واسطه‌ی برطرف شدن گرفتاری‌های‌شان کرده‌اند، می‌دانند این دختر، چقدر باصفا و مهربان است و با درخواست دعا از طرف بازدیدکنندگان و میهمانان موسسه، سریع دستانش را به سوی آسمان می‌برد، زیر لب زمزمه‌ی خاصی می‌کند و سپس با نگاهی به طرف درخواست کننده‌ی دعا و باتکان دادن سرو برق چشمانش به او می‌فهماند که دعا کردم و انشاءالله حاجت روا خواهی شد. البته لبخندش را هم نباید فراموش کنیم که حتی وقتی کلی میهمان به دیدنش می‌آیند از گوشه‌ی لیش پاک نمی‌شود. زینب به کربلای معلی اعزام شد. جمعی از خیرین بانی این کار خیر شدند و جالب است بدانید رفتن زینب باعث رفتن سه نفر از مادریاران بخش سرای مهر هم شد. سه نفری که می‌گویند هیچوقت فکر نمی‌کردیم به این زودی عازم کربلا شویم. آنهایی که بار اول به سرای مهر همدم می‌آیند با خودشان می‌گویند خب اینجا از جمعی بچه‌ی فلج شدید مغزی که قدرت هیچ کاری ندارند مراقبت می‌شود. آنها باید پای صحبت‌های مادریاران این بخش بنشینند و بشنوند که چه اتفاقات خوبی به واسطه‌ی این فرشته‌های زمینی رخ داده است. یکی از این اتفاقات خوب رفتن سه مادریار مهربان به کربلا بواسطه‌ی خدمت به ساکنین این بخش است. زمانی که زینب می‌خواست از موسسه خارج شود، دل توی دلمان نبود. همه‌ی همکاران از او طلب دعای خیر می‌کردند. زینب باتکان دادن سرش می‌گفت حتما یادم می‌ماند نگران نباشد. بغض خیلی‌ها ترکید و خنکای نسیم مهر و رحمت پروردگار در ظهر تابستان داغ، در خانه‌ی مهربانی‌خیزان عبدالمطلب ۵۸ وزیدن گرفت. زینب به کربلا رفت و دل‌های زیادی را با خودش برد...

زینب، با کوله بار شفا، از کربلا برگشت!

چنان که گفتیم، زینب همدم، به لطف جمعی از خیرین به همراه سه نفر از مربیان مادریاران موسسه، هفته پیش به کربلای معلی مشرف شد و به سلامتی از این سفر معنوی برگشت.

زینب درست و حسابی نمی‌تواند صحبت کند اما نگاه‌هایش را می‌توان تا حدود زیادی معنی کرد و متوجه شد که نور چشمانش به واسطه‌ی کوله بار شفا و دعایی که با خود آورده، چقدر بیشتر از قبل شده است. صحبت‌های او را با کمک مربیانی که سالها هم صحبت او هستند به گوش شما می‌رسانیم. زینب می‌گوید: «آنجا سراسر نور است و خوشبختی، هیچ روزی در آنجا احساس درد نکردم. برای همه‌ی دوستانم هم دعا کردم.» هر کسی را هم که می‌بیند با ایما و اشاره می‌گوید برایت دعا کردم. زینب خیلی مهربان است و دعاهایش همه را شامل می‌شود. البته اسم‌هایی را هم می‌آورد که مادریاران و کارکنان روابط عمومی هم آنها را نمی‌شناسند. اسمی مثل زهرا. می‌گوید برای زهرا هم دعا کردم. نمی‌دانیم کدام زهرا را می‌گوید ولی لابد یکی از کسانی است که روزی روزگاری به دیدن زینب آمده و تا ابد میهمان قلب این دختر مهربان سرای مهر است... خوش به حال زهرای زینب.



فاطمه؛ فرشته‌ای در کوچه‌ی کلمات...

(به یاد شاعری نامیرا، که برای دختران همدم می‌سرود)



او، خودش یکی از دختران روشنی‌آینه بود؛ مفهوم پاکِ خلقت لبخند و از صمیم قلب، شبیه عشق. او، دل به شکوه پنجره بسته بود و بالاخره، آنقدر از تصور آبی آسمان و صمیمت سیال پرواز به وجد آمد، که طاقتش تمام شد، پنجره را باز کرد و مثل فواره‌ای روشن، تا آنسوی دیوارهای ابر و آفتاب، اوج گرفت. صحبت از دختری به نام فاطمه خمر است؛ شاعره‌ای جوان که بخت یارمان شد تا در خدمت فرزندان همدم، یک روز شاهد حضور آهسته و نسیم‌آسایش در همدم باشیم و بشنویم که با تمام دلش، برای فرشته‌های این خانه شعری می‌گوید. اما، حیف که فاطمه، خودش یک فرشته بود! آنقدر فرشته بود که دلش نیامد میان آدم‌های خاکی عمرش را هدر بدهد، برای همین هم خیلی زود چادرش را سر کرد، راه کوچه‌ی بهشت را در پیش گرفت و در حالی که نگاه ناباورمان بدرقه‌اش می‌کرد، از مرزهای زمین و زمان گذشت و جاودانه شد. می‌دانیم که نامش نامیرا و روحش شاد است. فاطمه خمر، همین حالا، لابلای این سطرهاراه می‌رود و شعرش را برای دختران همدم باز خوانی می‌کند. ما هم، لبخندش را در کوچه‌ی کلمات دنبال می‌کنیم؛ پایه‌پای خدایی که در این نزدیکی است، در خمارستان خیر و خورشید؛

مادختران روشن آیینه

✽ فاطمه خمر

در رنگ های زنده‌ی نقاشی
تصویر صورت من و تو پیداست
درهای نور مشرق هر روزیم
این آفرینش همه‌ی دنیاست

مادختران روز و شب الماس
تنپوش استقامت یک کوهیم
آینده‌ی سپید و درخشانیم
ماسبزنای جنگل انبوهم

غرق تبلور غزل و زنبق
غرق صدای آبی دریاها
چون اشتیاق جشن تولد، شمع
در ترجمان واژه‌ی رؤیاها

مادختران پاک مسیحایی
از هر ستاره معجزه می‌سازیم
با بال های قووی نفسهامان
زیباترین تجسم پروازیم

مفهوم رنگ و بوی بهاری شاد
رنگین کمان پر شده از باران
با عطر گرم ثانیه می‌رقصند
دستان پر تلاؤل دنیا مان

ایوان خانه‌ی من و تو روشن
هم قصه‌ی سرودن آزادی
حس دویدنی که پر از شادی ست
در کوچه های خاکی آبادی

خاک پر از بنفشه‌ی یک گلدان
گیلاس سرخ رنگ درون باغ
آبی که بخشش همه‌ی خوبی ست
با چشم های نقره ای برآق

مادختران روشن آیینه
مفهوم پاک خلقت لیخندیم
ما از صمیم قلب، شبیه عشق
دل به شکوه پنجره میبندیم

دل بسته ایم و ساز پر از شوریم
آواز دسته های کبوترها
می خندد این شکوه پر از امید
در سایه سار امن خدا، زیبا...

پاییز

پاییز با آن شیشه عطر روشنی بخشش
پاییز و سرخی صدای برگ های شاد
با یک قطار از رنگ ها برگشته در ذهنم
پاییز، فصل آبی و آبادی و آباد

در ابتدای خویش با یک روسری باران
در انتهای خویش با قصری که آرام است
من چار فصل سال را در چهره اش دیدم
پاییز، فصلی که صدای اولین گام است

می خوابد آهسته به روی شانه های من
آوازهای جاودان و زندگی سازش
می گیرمش آهسته در آغوش گرم
خویش
با گونه های عاشقش، با عطر پروازش

من کوچه ام، تو کوچه ای، ما
کوچه سارانیم

تا شعرهای بی صدای آسمان باشیم
در روشنای قصه‌ی شب های طولانی
تا دست در دست و شکوه بی کران
باشیم

در عکس های یادگاری می شود پاییز
در رنگ های زنده‌ی شب می شود پاییز
پاییز در پاییز در پاییز
از دلخوشی هامان لبالب می شود پاییز

ما بال های آسمان هستیم و اوج پاک
در لحظه هایی که نوای زندگی آب است
نوری درون آینه در عمق...

فقط چند سطر، از کتاب زندگی بینا

* مریم همایونی



اغلب رفتن‌ها، سازناکوک زندگی هستند؛ سازی که زخمه‌هایی زخم‌دار بر دل به جا می‌گذارد. در زندگی همه‌ی ما از جمله دختران همدم رفتن‌های زیادی وجود دارد که گاهی این رفتن‌ها منجر به تنهایی بیشترمان می‌شود. گاهی آتش زدن به زندگی کبریت شعله‌ور نمی‌خواهد، فقط یک پا زدن لازم دارد برای لگد به روزگار و سرنوشت... اسم مستعارش را بینا می‌گذارم؛

بینا دختر همدم ۲۸ ساله است؛ با مشکلات شدید ذهنی، جسمی حرکتی و گفتاری که به صورت مادرزادی از بدو تولد همراهش بوده است. مددکار موسسه‌ی همدم در بازدید از محل زندگی بینا چنین گزارش داده است:

خانه‌ای در یکی از روستاهای کلات، ۱۵۰ متری شاید با ۴۰ متر زیربنا که بیشتر شبیه خرابه است با شرایط بسیار نامناسب بهداشتی که از کم‌ترین امکانات رفاهی برخوردار نیست. وسط حیاط چاه بزرگ فاضلاب قرار دارد که خطرناک است و بر مشکلات بهداشتی آنجا افزوده است. بینا چهار خواهر دارد با شرایط گوناگون ذهنی و نه چندان مناسب. مادری سواد است با کلکسیونی از درد و رنج که خیری از مشهد، داروهای ماهانه‌اش را تقبل کرده و برایش ارسال می‌کند. سخن از رفتن بود! پدر بینا سالهاست همسر و فرزندان‌ش را ترک کرده و به جای نامعلومی رفته و برای خود چوپانی می‌کند. از همان رفتن‌هایی که بد را بدتر و شرایط را رنجور و دشوارتر کرده است! همسایه‌ها هر روز ناظر این صحنه بودند که بینا در بدترین شرایط بهداشتی و پوششی در کوچه‌ها رها و مادرش به تکدی‌گری مشغول است و خواهرها که اوضاع ذهنی و مالی چندان مناسبی ندارند نمی‌توانستند به بینا کمک کنند. همسایه‌ها با اورژانس اجتماعی تماس می‌گیرند و بینا به بهزیستی سپرده می‌شود و در نهایت به خانه‌ی امن همدم می‌آید. گاهی مادر و خواهرهایش به دیدنش می‌آیند و خدا را شکر می‌کنند که دخترشان از آسیب‌ها دور شده و زندگی راحت و آرامی دارد. اما گزارش واحد مددکاری، بخش بسیار غم‌بارتری هم داشت؛



معلول آزاری و تعرض جسمی به بینا!

در آن لحظات پراز درد و وحشت، صدای ثانیه‌ها چگونه بر بینا گذشته؟ اعتصاب سرد و یخش را چگونه با نداشتن تکلم و قدرت جسمی فریاد زده ست؟ آن کس و یا کسانی که به خودشان اجازه‌ی تعرض به بینا را دادند واقعا انسان بودند؟! اکنون چگونه با وجدان نداشته‌شان روزگار را می‌گذرانند؟

این خاطرات پراز درد برایش جاده‌ای بی‌انتهای تلخی ساخته و حالا روی تخت امن همدم وقتی به سراغش می‌روم فقط لبخند می‌زند. شاید چوب کبریت خاطراتش را یکی یکی آتش می‌زند تا آن فریادهای پراز سکوت را بسوزاند و فراموش کند.

روزها می‌گذرد و شبها نیز؛ فقط خدامی داند دختران همدم وقتی چشم‌هایشان را می‌بندند چه رویاهایی دارند و چه خواب‌هایی می‌بینند...



پاکبان ناشی!

علی رضوی پور
تصویرگر: سمانه اسماعیل پور

قبل از این که بخوام چیزی بیرسم انگار خودش فهمید گیج شدم و ادامه داد: «من پدرم پاکبان این منطقه است. آقای عزیزی. من دکترای اقتصاد دارم و دو تا داداشم یکی مهندس و اون یکی هم داره دکتراشو می‌گیره. هرچی بش می‌گیریم زیر بار نمی‌ره باز خرید شه؛ ما هم هر ماه روزایی رو به جای پدرمون می‌آیم کار می‌کنیم که استراحت کنه. هم کمکش کرده باشیم هم یادمون نره با چه زحمتی و چطوری پدرمون ما رو به اینجا رسوند.» چند لحظه سکوت فضای کیوسک رو گرفت و نگاه مون تو هم قفل بود. استکان رو گذاشتم رو میز و بلند شدم رفتم سمتش. بغلش کردم و گفتم «درود به شرفت مرد. قدر باباتم بدون. خیلی آدم درست و مهربونه.»

**

آنهایی که نان حلال می‌برند خانه، همچین اولادی هم دارند. واقعا جای بسی افتخار است...

نوع جارو کردنش کمی ناشیانه بود. تا حالا، در طی صدها روزه‌ها پاکبان رو دیدم و حالیم بود که این یارو این کاره نیست؛ بنا برشم پلیسیم رفتم تو نخش. کم کم این مشکوک بودنش رفت رو مخم. در کیوسک رو باز کردم و صداش کردم «عزیز، خوبی؟ یه لحظه تشریف بیار.» خیلی شق و رق، اومد جلو و از پشت عینک ظریف و نیم فریمش، خیلی شسته رفته جواب داد: «سلام. در خدمتم سرکار. مشکلی پیش اومده؟» از لحن و نوع برخوردش جا خوردم. نفس هاش تو سرمای سحرگاه ابرمی شد؛ به ذهنم رسید دعوتش کنم داخل. لحنمو کمی دوستانه‌تر کردم: «خسته نباشی، بیا داخل یه چایی با هم بنزیم». بعد تکه پاره کردن یه چند تا تعارف، اومد داخل و نشست. اون یکی هدفون رو هم از گوشش درآورد. دنباله سیم هدفون رو با نگاهم دنبال کردم که می‌رفت تو یقه‌ش و زیر لباس نارنجی شهرداریش محو می‌شد. پرسیدم «چی گوش میدی؟» گفت: «یه کتاب صوتی به زبان انگلیسیه». کنجکاوتر شدم: «انگلیسی؟! موضوعش چیه؟» گردنش کوچ کرد و گفت: «در زمینه‌ی اقتصادسنجی.» شک ام دیگه داشت سرریزمی شد! «فضولی نباشه؛ واسه چی یه همچی چیزی رو می‌خونی؟». با یه حالت نیم خنده تو چهره‌ش گفت: «چیه؟ به یه پاکبان نمیداد که مطالعه داشته باشه؟ ... به خاطر شغلمه.» استکانی رو که داشتم بالا می‌بردم وسط راه متوقف کردم و با حالت متعجب‌تر پرسیدم: «متوجه نمیشم، این اقتصاد و سنجش و این داستان‌ها چه ربطی به کار شما داره؟». نگاهش یه لحظه برگردوند و بعد دوباره به سمت من نگاه کرد و گفت: «من استاد هستم تو دانشگاه.»



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

خبرهای خوب این خانه

مروری اجمالی بر رخدادهای سه ماه گذشته‌ی خیریه‌ی همدم

 www.hamdam.org



@hamdamcharity



@hamdam.charity

عکس از فاطمه فیروزی
(از دختران این خانه)



همدم، می تواند الگوی مناسب مؤسسات خیریه‌ی ایران باشد

دکتر سید مرتضی حسینی، معاون توسعه‌ی مدیریت و منابع بهزیستی کشور، ضمن آشنایی با بخش‌های مختلف موسسه‌ی همدم با خادمین این خانه به تبادل نظر پرداخت و از حسن توجه آنها به نگهداری و توانبخشی صحیح و اصولی بچه‌ها تقدیر کرد. معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی کشور، در این بازدید گفت: «مربیان همدم با دل و جان کار می‌کنند و بچه‌های کارگاه‌های همدم بهترین آثار را در نوع خود خلق کرده‌اند که تاییدی است بر عرض بنده. امیدوارم سایر مؤسسات کشور و حتی سازمان بهزیستی بتوانند از فعالیت‌ها و ارتباطات موثر اینجا الگوبرداری خوبی بکنند.» در این بازدید تخصصی، دکتر مسعود فیروزی (مدیر کل) و مهدی نخعی (معاون پشتیبانی سازمان بهزیستی خراسان رضوی) نیز حضور داشتند.

گرامیداشت روز خبرنگار در دفتر روزنامه‌های شهرمان

مدیرعامل، مدیر روابط عمومی و یک نفر از دختران موسسه به نمایندگی از اهالی این خانه و با حضور در دفتر روزنامه‌های فعال مشهدی (خراسان، قدس، شهرآرا و صبح امروز)، روز خبرنگار را به آنها تبریک گفتند و از یکسال همدلی و همدمی‌شان با فرزندان همدم تشکر کردند. نمایندگان همدم به نیابت از دختران هنرمند کارگاه ملیله کاغذی، لوگوی طراحی شده‌ی روزنامه‌های فوق را به خبرنگاران میزبانان هدیه دادند.



نخستین نمایشگاه خانواده با عنوان «مهرانه»، در مشهد



فرزندان توانمند و خودباور همدم با حضوری فعال در نخستین نمایشگاه تخصصی خانواده با عنوان «مهرانه» در محل نمایشگاه بین‌المللی مشهد، بخشی از دستاوردهای خود در زمینه‌ی توانبخشی در چهار دهه‌ی گذشته را به نمایش گذاشتند و با استقبال خوب بازدیدکنندگان نمایشگاه مواجه شدند. فرزندان همدم در فضایی به ابعاد ۲۴ متر مربع، بخشی از آثار صنایع دستی خواهران هنرمندشان را به نمایش گذاشتند و به صورت هم‌زمان و عرضه‌ی مستقیم، فعالیت‌هایی چون گلیم‌بافی، قلم‌زنی روی مس و فرشینه‌بافی انجام دادند.



بازدید رییس شورای هماهنگی بانک‌های استان، از همدم

دکتر حمید صفای نیکو (رییس امور شعب بانک ملی خراسان رضوی و دبیر شورای هماهنگی بانک‌های استان) ضمن دیدار با اهالی همدم و گفت‌وگو با مدیرعامل و اعضای هیئت مدیره‌ی این موسسه‌ی خیریه، گفت: «معتقدم خدمت به فرزندان بی‌سرپرست موسسه‌ی خیریه‌ای مثل همدم، در اولویت وظایف ما قرار دارد.» در ابتدای این دیدار اکبر صابری‌فر (رییس هیئت مدیره) ضمن خیر مقدم گویی به میهمان همدم گفت: «بانک ملی یکی از خوش‌نام‌ترین بانک‌های ایران و آسیاست. ما به عنوان خادم ۴۰۰۰ فرزند بی‌سرپرست همدم، در حال پیگیری ساخت ساز فاز ۲ این موسسه در منطقه‌ی الهیه‌ی مشهد هستیم و امیدواریم به کمک موسساتی مثل بانک ملی، به کودکان بیشتری خدمت‌رسانی کنیم.»

داوری معاون دادستان، در باب همدم؛ اینجا تکه‌ای از بهشت است

نیره عابدین زاده (معاون دادستان عمومی و انقلاب مرکز خراسان رضوی) بعد از دیدار با فرزندان همدم، گفت: «اینجا تکه‌ای از بهشت است که در جوار حرم امام رضا (ع) توانسته است از ۴۰۰ فرزند بی سرپرست ایران به خوبی نگهداری و آنها را توانمند و خلاق کند.»



«فلسفه حقوق»

برای فرزندان همدم رونمایی شد



کتاب «فلسفه حقوق» که به قلم «دکتر عبدالله خدابخش» آماده و منتشر شده است، با حضور فرزندان موسسه خیریه توانبخشی همدم و جمعی از خیرین، یاوران و خادمین این خیریه، در تالار همایش‌های موسسه رونمایی شد. خانم دکتر زهرا حجت، در ابتدای برنامه ضمن خیر مقدم به میهمانان موسسه گفت: «خدا را شاکریم که شاهد رونمایی کتاب ارزشمند دکتر خدابخش هستیم و می‌بایست از ایشان و همت والایی که به خرج دادند و رونمایی متفاوتی برای کتاب‌شان انتخاب و عواید فروش آن را به اهالی این خانه اهدا کردند، سپاسگزار باشیم.»

بازدید اعضای کمیسیون فنی-مهندسی از همدم



بازدید دکتر محسن خندان دل (رئیس کمیسیون فنی-مهندسی اتاق بازرگانی خراسان رضوی) از همدم، به همراه جمعی از اعضای کمیته دانشجویی این کمیسیون و ابراز تحسین برای فعالیت‌های موسسه و حمایت از اهالی این خانه.



بازدید و خرید خانم رمارم از هفتمین اکسپو

دیدار مسئولان هی سرکار خانم شهناز رمارم (فعال فرهنگی - اجتماعی و عضو سابق شورای اسلامی شهر مشهد) از نگارخانه‌ی همدم و خرید از آثار عرضه شده در هفتمین اکسپوی عکس همدم به نفع فرزندان بی سرپرست موسسه.



تحسین همدم از سوی رئیس شعبه‌ی ۲ تامین اجتماعی مشهد و همراهان

در سر آغاز هفته‌ی بهزیستی و تامین اجتماعی، جناب آقای جواد نجف‌نژاد، رئیس شعبه‌ی ۲ تامین اجتماعی مشهد، همراه با جمعی از همکاران، ضمن بازدید از بخش‌های مختلف خیریه‌ی همدم، فعالیت‌های همکاران و فرزندان این توانبخشی را مورد توجه و تحسین قرار دادند.



تحسین مدیریت از درخشش همدم در مهرانه

بازدید دکتر مسعود فیروزی (مدیرکل بهزیستی خراسان رضوی) و جمعی از معاونان و مدیران این نهاد خدمتگزار از غرفه‌ی فرزندان توانمند همدم در نمایشگاه مهرانه مخصوص بانوان توانمند خراسانی در محل نمایشگاه بین‌المللی مشهد.



همدم، شایسته‌ی حضور در نمایشگاه‌های ملی و بین‌المللی

محسن داووری (معاون استاندار و فرماندار مشهد مقدس) همراه با سید جواد موسوی (مدیر کل سازمان میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان رضوی) در غرفه‌ی همدم حضور پیدا کرد و گفت: «مصنوعات دستی ارزشمند فرزندان همدم شایسته‌ی عرضه در نمایشگاه‌های ملی و بین‌المللی است.»



هدایای خود را به کارگاه‌های قلم‌زنی همدم سفارش دهید

سید جواد موسوی (مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی خراسان رضوی) پس از دیدار با اهالی همدم گفت: «به ادارات دولتی و سایر نهادها پیشنهاد می‌کنم هدایای خود را به کارگاه‌های قلم‌زنی روی فلزات همدم سفارش دهند که هم بسیار هنرمندانه است و هم رضایت‌پروردگار را با خود دارد.»



گرامیداشت روز پزشک با تقدیر از پزشکان همدم

یادروز حکیم بزرگ، بوعلی سینا و روز پزشک در توانبخشی همدم، با تقدیر از پزشکان این موسسه؛ آقایان دکتر صالح پور و دکتر موذنی گرامی داشته شد.



گفت: «ما به حضور نمایندگان استان خراسان رضوی افتخار می‌کنیم چرا که جزو معدود غرفه‌هایی است که چند نفر از فرزندان دارای شرایط خاص و نیازهای ویژه‌اش را به نمایشگاه آورده و می‌بینیم که به صورت زنده مشغول هنرنمایی و ساخت محصولات دست‌شان هستند که نشان دهنده‌ی توانبخشی واقعی در همدم است. ما منتظریم سفرا و نمایندگان کشورهای خارجی به نمایشگاه بیایند تا بچه‌های توانمند و بااراده‌ی همدم را به آنها معرفی کنیم.» سایر معاونین و کارشناسان ارشد سازمان بهزیستی نیز از غرفه‌ی همدم دیدن کردند. در این میان دکتر رضا دهقان (مدیرعامل صندوق فرصت‌های شغلی معلولان کشور) پس از بازدید از غرفه‌ی همدم گفت: «توانبخشی عملی فرزندان همدم برای همه‌ی مسئولین حاضر در نمایشگاه اثبات شده است. ما، می‌بایست از توانمندی این بچه‌ها حمایت کنیم و آماده‌ی هرگونه همکاری با اهالی همدم هستیم.»

۲- بازدید هنرمندان و مردم خونگرم تهرانی در روزهای دوم و سوم نمایشگاه و همزمان با حضور مردم خونگرم پایتخت کشورمان جمعی از هنرمندان کشورمان نیز به جمع بازدید کنندگان نمایشگاه اضافه شدند و به تماشای قلم‌زنی اسما نوروزیان و گلیم بافی معصومه صف‌شکن (دختران هنرمند همدم) نشستند. در این میان خانم پانته‌آ بهرام (بازیگر) سوالات زیادی در ذهنش بود که از مسئول غرفه و خود بچه‌ها پرسید. خانم بهرام گفت: «به گمان من، بیشتر ما هنرمندان و حتی مسئولین دیربیط، تاکنون قدر این بچه‌ها را نمی‌دانستیم. من فکرمی‌کردم کار هنری در همدم، صرفاً یک نوع سرگرمی ساده برای بچه‌های ساکن در آنجاست اما وقتی از نزدیک کنار کسی مثل معصومه و اسما بنشینم تازه وسعت درک و فهم آنها را از ریزه‌کاری‌های هنری می‌بینم. اینها ساده به دست نیامده است. مشخص است مریبان همدم با دلسوزی فراوان این کارهای سخت و زیبا را به بچه‌هایشان یاد داده‌اند. مسئولین هنری کشورمان باید در شناخت و توسعه‌ی توان این هنرمندان خاص، بیشتر بکوشند و از آنها حمایت واقعی داشته باشند.» چند نفر از اساتید گلیم بافی، فرش بافی و قلم‌زنی روی فلزات نیز از

نمایش افتخار پشت چراغ قرمز معلولیت!

گزارشی از حضور فرزندان همدم در نمایشگاه دستاوردها و خدمات بهزیستی کشور در تهران

• محمد رحیمی

نمایشگاه دستاوردها و خدمات بهزیستی کشور در تهران گشایش یافت و در گرمای طاقت فرسای اواخر تیرماه، جمعی از فرزندان و کارکنان توانبخشی همدم، به نمایندگی از دیگر اهالی این خانه و بهزیستی استان، مامور شدند تا گوشه‌هایی از توانمندی این قشر به ظاهر کم‌توان اما پرتلاش و تسلیم‌ناپذیر را به مناسبت چهل و دومین سالگرد تاسیس سازمان بهزیستی، به نمایش بگذارند. اهالی این خانه که به نمایندگی از سازمان بهزیستی خراسان رضوی در نمایشگاه حضور پیدا کرده بودند، به مدت ۵ روز بخشی از نتایج توانبخشی علمی و عملی فرزندان همدم را در «باغ موزه‌ی قصر تهران» به نمایش گذاشتند و مایه‌ی تعجب و تحسین همگان شدند. این نمایشگاه، به مناسبت چهل و دومین سالگرد تاسیس بهزیستی و در هفته‌ایی که به نام خود بهزیستی مزین شده، برپا شده بود. به همین خاطر هم با همکاری و حضور نمایندگان سازمان بهزیستی استانهای مختلف و همچنین بخش‌های متنوع مشورتی و خدماتی ستاد بهزیستی کشورمان از تاریخ ۲۵ لغایت ۲۹ تیر ۱۴۰۱ در محل باغ موزه‌ی قصر تهران برگزار شد و به‌گواه همگان، فرزندان همدم، تلاش‌های مدیران، مریبان و خواهران توانمندشان را به شایستگی نشان دادند؛

۱- افتتاحیه و بازدید مدیران بهزیستی کشور
نمایشگاه، روز ۲۵ تیر ۱۴۰۱ با حضور دکتر «علی محمد قادری» (رییس بهزیستی ایران)، معاونان ایشان و جمعی از مردم خیرخواه و خونگرم پایتخت ایران افتتاح شد و لحظاتی پس از آن دکتر قادری به غرفه‌ی همدم آمد و با دیدن فرزندان این خیریه، ضمن اظهار شادمانی گفت: «هنوز خاطرات دیدار با شما عزیزانم را در مشاهد فراموش نکرده‌ام. شما توانایی ویژه‌ای دارید و فرزندان راستین امام هشتم (ع) هستید، لذا باید خداوند را بابت حضور شما در این نمایشگاه شکرگزاری و از تمام دلسوزان سازمان بهزیستی خراسان نیز تشکر کنیم که نمایندگان لایقی را به این نمایشگاه اعزام کرده‌اند.» بعد از بازدید رییس بهزیستی کشورمان، نوبت به معاونین ایشان و سپس مردم و هنردوستان کشورمان رسید که از نمایشگاه و غرفه‌ی همدم دیدن کنند. در این میان دکتر حسینی (معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی کشور) گفت: «همدم در ساخت برند در حوزه‌ی توانبخشی، توانایی فوق‌العاده‌ای دارد. این موسسه توانسته است از مهربانی و خیرخواهی یکی از فرزندان ساکن در «سرای مهر» استفاده‌ی به‌جایی داشته باشد و اسم سابق موسسه یعنی «فتح‌المبین» را به اسم این دختر صاحب کرامت یعنی «همدم»، تغییر دهد که می‌بایست همه‌ی مادر ستاد مرکزی و استان‌های مختلف کشورمان از این کارخادمین همدم درس بگیریم.» دکتر نصیری (معاون امور فرهنگی و اجتماعی بهزیستی کشور) نیز

واز خداوند بخواهید مشکلات اقتصادی از کشور عزیزمان دور شود. امیدوارم ما و سایر مردم ایران عزیز نیز بتوانیم افتخار همیاری و دوستی با شما عزیزان را داشته باشیم و همدمی با همدم را فراموش نکنیم.»

۳- بازدید جمعی از مدیران کشوری، از غرفه‌ی همدم روز آخر نمایشگاه مصادف شده بود با حضور جمع کثیری از وزرا نمایندگان مجلس، مدیران نهادهای کشوری، سفرای کشورهای خارجی و نمایندگان نهادهای بین‌المللی که با دعوت مدیران بهزیستی و جهت بازدید از نمایشگاه دستاوردها و خدمات بهزیستی در غرفه‌های این نمایشگاه حاضر و از نزدیک با کارنامه‌ی ۴۲ سال فعالیت بهزیستی آشنا شدند. در ابتدای این دیدارها، احمد وحیدی (وزیر کشور) از غرفه‌های بهزیستی بازدید کرد. دکتر قادری (رئیس بهزیستی کشور) ضمن خیر مقدم به میهمان عزیز همدم توضیحاتی پیرامون ۴ دهه فعالیت دختران توانمند مشهدی ارائه کرد و وزیر کشور را با اسما و معصومه آشنا کرد. جناب وزیر نیز با خوشحالی از این آشنایی مبارک، گفت: «بهزیستی نباید صرفاً در یک هفته محدود و مهم تلقی شود. با دیدن این بچه‌ها و توانایی آنها، باید به توانبخشی و بهزیستی افراد معلول، ایمان و در برابر خیرین و خادمین این موسسات نیز سر تعظیم فرود آورد.» در ادامه، سید مرتضی بختیاری (رئیس کمیته امداد امام خمینی کشور) نیز به غرفه‌ی همدم آمد و پس از استماع توضیحات دکتر قادری - که در این ایام با فعالیتهای همدم کاملاً و بصورت جزئی و دقیق آشنا شده بود- در مورد فعالیتهای همدم گفت: «اراده‌ی مصمم فرزندان امام هشتم مثال زدنی است؛ من دورا دور با همدم آشنا هستم و خیلی دلم می‌خواهد در سفری به مشهد ساعاتی در جمع شما حاضر شوم. امیدوارم روزه روز موفق ترو سرآمدتر باشید. ما نیز در کنار بهزیستی به شما فرزندان عزیزمان افتخار کنیم.» میهمان بعدی غرفه‌ی همدم دکتر محمود سالاری (معاون هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی) بود که خودش پیرامون موضوعات هنری تخصص دارد. او با دقت محصولات دست‌آهالی این خانه را بررسی می‌کرد و در مورد هر کدام از آنها سوالات مختلفی می‌پرسید.



غرفه‌ی همدم دیدن کردند. در این میان خانم سلمانی (استادکار گلیم) که سالهاست وظیفه‌ی آموزش گلیم بافی به زنان سرپرست خانوار بهزیستی کشور را به عهده دارد در بدو ورودش ضمن دیدن از گلیم‌های آویزان شده در غرفه گفت: «این گلیم‌ها کار دست یک استاد کار است و ممکن نیست بچه‌ای معلول آن را بافته باشد». اما وقتی مسئول غرفه‌ی همدم او را دعوت کرد که دقایقی در کنار معصومه بنشیند و گلیم بافی عملی فرزند هنرمند همدم را ببیند با تعجب گفت: «این یک معجزه‌ی واقعی است. شما چگونه این بچه‌ها را به این درجه از توانمندسازی رسانده‌اید. گلیمی که معصومه می‌بافد در اوج زیبایی و درستی بافته شده و هیچ‌یک از شاگردان من که سالهاست مشغول این کارند و آدم‌های عادی اجتماع نیز هستند از عهده‌ی آن بر نمی‌آیند.» نمایندگان بهزیستی اصفهان و زنجان نیز که خودشان اساتید کار قلم‌زنی هستند با تعجب به کارهای «اسما نوروزیان» نگاه می‌کردند و مدتی نیز در کنار او می‌نشستند و غرق در قلم‌زنی زنده و فعالیت می‌شدند که تا دقایقی قبل باورش سخت بود. آنها می‌گفتند اگر خودشان شاهد این هنرنمایی نبودند هیچ وقت باورش نمی‌شد. این کارهای زیبا و بی‌نقص مال کارگاه قلم‌زنی همدم باشد. در ادامه‌ی بازدید هنرمندان، عبدالرضا امیر احمدی (مجری شبکه ۱) و اقبال واحدی (پیشکسوت و مجری صدا و سیما) نیز از غرفه‌ی همدم دیدن کردند و هر کدام صحبت‌های جالبی داشتند. آقای امیر احمدی می‌گفت: سالهاست با همدم آشنا هستم و در این میان از همه بیشتر «تکتیم» را می‌شناسم که صدای همدم است. من سعی کردم در حد خودم کمکی به همدم کرده باشم و به همین دلیل هنرمندانی مثل «عموپورنگ» را با آنها آشنا کردم. عموپورنگ پس از دیدن تکتیم برایم از توانمندی خارق‌العاده‌ی این دختر نابینا و کم‌توان ذهنی صحبت‌ها داشت و خاطرات شیرینی از اجرای دو نفره با او در ذهنش ماندگار شده است. همچنین آقای «اقبال واحدی» که سیداست و هر سال برای دختران همدم در ایام عید غدیر شیرینی می‌فرستد، ضمن حضور در غرفه‌ی همدم، برای هر کدام از دختران حاضر در این غرفه، یک روسری زیبا به عنوان عیدی هدیه آورد و گفت: «بچه‌های عزیز برای همه‌ی ما دعا کنید



در چنین نمایشگاه‌هایی خود و توانمندی خود را به نمایش بگذارند. اهالی همدم در مدت این ۵ روز به قول مدیران ارشد بهزیستی کشور و سایر میهمانان حکومتی و غیر حکومتی، توانستند نمایندگان شایسته‌ای برای بهزیستی سرزمین امام هشتم باشند. غرفه‌ی همدم جزو معدود غرفه‌هایی بود که جمعی از فرزندان دارای شرایط ویژه‌اش را با تمام سختی‌های جابجایی و اسکان در تهران، به این نمایشگاه اعزام کرد تا هنرمندان همدمی، بصورت زنده و رودرروی بازدیدکنندگان نمایشگاه، به سادگی تمام، توانمندی‌شان را به همگان نشان دهند و مایه‌ی افتخار و سربلندی خراسان بزرگ شوند.



دکتر نصیری (معاون امور فرهنگی و اجتماعی بهزیستی کشور) که همراه دکتر سالاری در غرفه‌ی همدم حاضر شده بود توضیحاتی به ایشان داد. جالب است بدانید دکتر نصیری نیز مانند دکتر قادری در حد کمال روی همدم و فعالیت‌های این موسسه‌ی خیریه شناخت داشت و نیازی به صحبت اضافی مسول غرفه نبود. در نهایت معاون وزیر ارشاد ضمن خرید اثر قلم‌زنی اسما که مزین شده بود به نام امام رضا (ع)، گفت: «توانبخشی این بچه‌ها با روش‌های هنری کار بسیار ارزشمندی است که همدم به خوبی از عهده‌ی آن برآمده است. در لحظات پایانی روز آخر نمایشگاه، جمعی از سفرای کشورهای خارجی و نمایندگان نهاد‌های بین‌المللی به همراه خبرنگاران داخلی و خارجی در غرفه‌ی همدم حضور پیدا کردند و این‌ها نیز دکتر نصیری و کارشناسان ارشد این معاونت به همراه مترجمان حاضر در نمایشگاه آثار فرزندان همدم را به آنها معرفی کردند که به راحتی می‌توانستی لبخند رضایت و تعجب میهمانان خارجی غرفه‌ی همدم را نیز ببینی.

۴- مراسم جانبی نمایشگاه

هر شب ساعت ۲۱ مراسم مخصوصی در صحن حیاط باغ موزه‌ی قصر برگزار می‌شد. در این ویژه برنامه جمع زیادی از بازدیدکنندگان نمایشگاه، برای دو ساعت در سکوتی زیبا به هنرنمایی فرزندان معلول ولی توانمند ایران خیره می‌شدند. از جمله این برنامه‌ها می‌توان به اجرای گروه ارکستر ویژه‌ی ملی ایران (نیک‌آوا) اشاره کرد که ۴ نفر از فرزندان همدم نیز عضو این گروه بودند. تئاتر طنز، موسیقی سنتی مصاحبه با معلولان توانمند و خیره و اجرای تئاتر عروسکی، دیگر بخش‌های این مراسم شاد شبانه بود که خیلی‌ها به خاطر آن، از ساعاتی قبل در محل برگزاری حاضر می‌شدند و صندلی خود را رزرو می‌کردند. از دیگر برنامه‌های جانبی نمایشگاه اجرای ورزش و تئاتر خیابانی بود. موضوع تئاتر خیابانی، روی مناسب‌سازی فضاهای شهری برای حضور معلولان عزیز کشورمان متمرکز شده بود. مجموعه‌ی برنامه‌های شاد جانبی نمایشگاه توانست جمع زیادی از اهالی تهران را برای ۵ روز با زندگی خاص فرزندان معلول ایران آشنا کند. آنها می‌دیدند که معلولیت دلیل محدودیت نیست و می‌توان جور دیگر نیز دید. فقط کافی است به معلولان فرصت داد تا





دریچه‌هایی برای دعوت خوبان به خیر؛

سالنامه‌ی عکس همدم، از فصل هفتم گذشت...

حواسش به گرفتن عکس نبود، مشغول راز و نیاز با پروردگار بود و حس و حال عجیبی داشت. من این عکس را با افتخار به دختران بی سرپرست همدم هدیه می‌کنم و امیدوارم آنها همواره برای من دعا کنند. اینجا خانه‌ی دل هاست و جای نگهداری چنین تصویرپیراز احساس نیز همین جاست.»

پس از صحبت‌های استاد صفرلی، گروه اجرایی اکسپو به همراه خانم دکتر حجت و یکی از دختران هنرمند همدم ضمن سپاس از استاد صفرلی برای خدمات شایان توجهش به هنر عکاسی و خلق آثاری به یادماندنی با اهدای لوح قلم‌زنی روی مس فرزندان همدم، از ایشان تقدیر کردند. هفتمین اکسپوی عکس همدم، ماحصل تلاش‌های بی‌وقفه‌ی جمعی از یاوران هنرمند موسسه بود و امین ابراهیمی (دبیر اجرایی اکسپو) ضمن توضیحاتی پیرامون چگونگی انتخاب عکس‌های ارسالی به دبیرخانه‌ی نمایشگاه، در باب کم و کیف اتفاقات آن، اینطور گفت: «۱۱۰ اثر به نمایش درآمده در هفتمین اکسپوی همدم، از میان ۱۳۶۰ اثر رسیده به دبیرخانه‌ی جشنواره انتخاب شدند. در این میان، ۱۰ عکس از فرزندان هنرمند همدم نیز در نمایشگاه قرار گرفتند که در نوع خود بی‌نظیر و کاملاً حرفه‌ای و قابل عرضه در اکسپو هستند. امیدواریم علاقمندان و خیرین عزیز، همواره از این نمایشگاه استقبال کنند و عکس‌های ارائه شده را به نفع ۴۰۰ فرزند بی سرپرست همدم خریداری کنند.» هفتمین نمایشگاه عکس همدم، تا روز چهارشنبه هشتم تیر ۱۴۰۱ در محل نگارخانه‌ی همدم در دوشیفت صبح و عصر از ساعت ۱۰

هفتمین اکسپوی همدم با هدف فروش آثار به نفع ۴۰۰ دختر ی سرپرست موسسه خیریه همدم برگزار شد.

آیین افتتاحیه‌ی هفتمین اکسپوی سراسری عکس همدم، چهارم تیرماه ۱۴۰۱ با حضور چشمگیر جمعی از هنرمندان رشته‌های مختلف هنری و به ویژه عکاسی، در تالار همایش‌های این موسسه برگزار شد و نمایشگاه پنج روز تمام، با استقبال و تحسین علاقمندان، در نگارخانه‌ی همدم به کارش ادامه داد.

در مراسم گشایش، دکتر زهرا حجت (مدیر عامل همدم) در جایگاه ویژه قرار گرفت و ضمن خیر مقدم گفت: «ساماندهی چنین نمایشگاه بزرگی که حاوی عکس‌های هنرمندان سراسر ایران زمین است امکان‌پذیر نیست مگر اینکه دل‌های عاشقی همراهش باشند. هیات اجرایی اکسپو سالهاست که از راه برپایی نمایشگاه‌های هنری، با تمام توان در خدمت اهداف خیرخواهانه‌ی موسسه است و این در حالی است که همیاران هنرمند ما، در این ۷ دوره، تمامی هزینه‌های دآوری، چاپ و برپایی نمایشگاه‌ها را خود به عهده داشته‌اند و این نشانه‌ی لطف پروردگار به ما و این یاران مهربان و نوع دوست است.»

در ادامه، پس از پخش تیزر معرفی استاد امیرحسین صفرلی (عکاس پیشکسوت خراسانی)، وی در جایگاه حاضر شد و ضمن اهدای عکسی که در حرم مطهر امام رضا (ع) از استاد فرشچیان گرفته بود به همدم گفت: «این عکس در روزی که قرار بود ضریح اقا امام رضا (ع) تعویض شود گرفته شده است. استاد فرشچیان در کنار ضریح امام هشتم در حالی که



تا ۱۲ و ۱۷ تا ۲۰ از مشتاقان هنر عکاسی پذیرایی و در مجموع، فرصت خوبی برای رفت و آمدها و خیر و هنر به موسسه‌ی همدم و آشنایی با ۴۰۰ فرشته‌ی خاموش آن، فراهم کرد.

در روز پایانی هفتمین نمایشگاه عکس همدم، یک بار دیگر حضور و همراهی علاقمندان هنر عکاسی در محل نگارخانه‌ی همدم به اوج رسید. بسیاری از مدیران هنری و نیکوکاران هنردوست مشهدی در طول ایام برگزاری اکسپو، از نگارخانه‌ی همدم سرکشی و خرید کردند تا دست اندکاران نمایشگاه نیز، به هدف خیرشان که همانا کمک به فرزندان این خانه بود، برسند. همچون سالهای گذشته، تقدیر مدیران موسسه از داوران و هیئت برگزاری نمایشگاه، آخرین پرده‌ی این نمایش هنری دیدنی و قابل تحسین بود.

اگر چه هفتمین دوره‌ی اکسپوی عکس همدم به دلیل شیوع کرونا با فاصله‌ی زیادی از دوره‌ی ششمین برگزار شد، اما این امیدواری را ایجاد کرد که در سالهای آینده، نمایشگاه با ظرفیت و ظرافت لازم در زمان مقتضی، به کارش ادامه دهد تا از طریق دوربینهای عکاسی، در خدمت خیر و هنر باشد.



تالار همایش ما همدم

مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبين

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

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

تلفن: ۰۵۱-۳۷۱۱۲۱۱۱-۱۳

مشهد - خیام شمالی - عبدالمطلب ۵۸

رفاه کارت: ۵۸۹۴ ۶۳۱۸ ۳۷۶۰ ۷۴۷۲

ملی سیبا: ۰۱۰۶۰ ۹۱۴۵ ۹۰۰۹

مشارکت آنلاین: www.hamdam.org

پرداخت موبایلی: #۴۰۰۴۰۰۴*۷۳۳*



@hamdamcharity



@hamdam.charity



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



و خدایی که در این نزدیکی است...

ارسالی از: عبدالله همدی

مرد میانسالی در محله‌ی ما زندگی می‌کند که من از بچگی او را می‌شناسم؛ آدم تودار و خنده‌رویی است... همیشه پیراهن شاد می‌پوشد... او حتی در ماه محرم هم پیرهن سفید می‌پوشد...

ولی هیچوقت کسی ارزش بدی ندیده و سرش تو کار خودشه... زنش هم تقریباً حجاب آنچنانی نداره، خیلی عادی میپوشه... همیشه دوست داشتیم بدونم که چرا اهل مسجد و هیأت نیست... تا اینکه یه روز دل و به دریا زدم و توی یه مسیر که با هم بودیم ارزش پرسیدم: آقا رضا دوست داری یه سفربری خونه‌ی خدا...

با خنده گفت تو چی، دوست داری؟
گفتم آره چرا که نه؟ بابام هم همیشه حسرت حج رفتن و کربلا روداره...
گفت: انشالله نصیبش می‌شه...
گفتم: جوابموندادی دوست داری بری؟
گفت: من خونه‌ی خدا زیاد رفتم...
اصلاً هم حسرتش روندارم...
چشام داشت از کاسه‌ی درمی‌آمد. پرسیدم: شوخی می‌کنی؟
گفت: شوخی چرا؟

گفتم: آخر ندیده‌ام کسی توی محل بگوید که شما حج رفته‌اید...
گفت: شما پرسیدید خونه‌ی خدا... من هم گفتم آره زیاد رفتم... آگه بخواهید، شما راه می‌برم...
خنده‌ام گرفت. پرسیدم: چطور؟

گفت: کاری نداره، فردا صبح آماده باش بمرمت خونه‌ی خدا... اونجا خیلی‌ها هستند... خدا هم منتظر دیدن ماست.
شب تا صبح خوابم نبرد. همه‌اش فکرمی‌کردم که چه فکریایی توی سرش هست؟

صبح که شد، رفتم در خانه‌شان و صدایش زدم و اون هم با صورت تراشیده و پیرهن شاد و موهای براق آمد بیرون و با ماشینش رفتیم... وسط راه پرسیدم: میخواهید برویم امامزاده، درست است؟
گفت: به زودی می‌بینی...

با هزاران سوال بی‌جواب توی سرم سکوت کردم تا اینکه رسیدیم به آسایشگاه بچه‌های بی‌سرپرست...

داشتیم شاخ درمی‌آورد. فقط نگاه می‌کردم. همین‌که رفتیم داخل بچه‌ها دویدند بغل آقا رضا و اونو عمو صدا زدن. آقا رضا هم از وسایلی که تو مسیر خریده بود، بهشون میداد و صدای خنده‌ی بچه‌ها بلندتر شد...

آقا رضا برگشت طرف من و گفت اینم خونه‌ی خدا، دیدی که چقدر خونه‌ش نزدیکه؟
بعد، ادامه داد:

خدا توی آسایشگاه معلولان ذهنی...

توی بیمارستان‌های کودکان...

توی آسایشگاه سالمندان...

غذا دادن به حیوانات و پرندگان گشنه...

توی مراکز نگهداری کودکان بی‌سرپرست...

توی مراکز درمانی بیماریهای خاص...

و حتی جاییه که ما به کودکان خیابانی گل و کتاب و آبمیوه میدیم و یا حیوانات رو سیر می‌کنیم.

اون، همیشه چشم به راهه...

چرا میزان اعتقادات مردم را از ظاهر تشخیص میدیم؟

چرا همش فکر میکنیم خدا فقط توی امامزاده‌ها و مساجده؟

بهشت من اونجاست که خنده‌ی از ته دل این انسانها را میبینم و می‌شنوم...

خانه‌های خدا خیلی نزدیکتره از اونیه که شما تصور می‌کنین...

دل خوش از آنیم که حج میرویم

غافل از آنیم که کج میرویم

کعبه به دیدار خدا میرویم

او که همینجاست کجا میرویم؟!

حج، به خدا، جز به دل پاک نیست

شستن غم از دل غمناک نیست

دین که به تسبیح و سروریش نیست

هرکه علی‌گفت که درویش نیست

صبح به صبح در پی مکر و فریب

شب همه شب گریه و امن یجیب

براستی که انسانیت کامل‌ترین دین است....

ایمان و ترس!

سرعت آهو ۹۰ کیلومتر در ساعت است، در حالی که سرعت شیر ۵۷ کیلومتر در ساعت است! پس چطور آهو طعمه‌ی شیر می‌شود؟ "ترس" آهو از شکار شدن باعث می‌شود که او برای سنجیدن فاصله خود با شیر مدام به "پشت سر" نگاه کند و به خاطر همین، سرعتش بسیار کم می‌شود! تا جایی که شیر می‌تواند به او برسد، یعنی اگر آهو به پشت سرش نگاه نکند طعمه‌ی شیر نمی‌شود... اگر آهو به سرعت خود ایمان داشته باشد؛ همانگونه که شیر به نیرویش ایمان دارد؛ هیچگاه طعمه‌ی شیر نخواهد شد! این قصه‌ی خیلی از ما آدم‌ها هم هست! اگر به خودمان ایمان نداشته باشیم و در طول زندگی همیشه به پشت سر نگاه کنیم و به مرور خاطرات گذشته بپردازیم، هم از زندگیمان عقب می‌مانیم و هم آینده را از دست می‌دهیم!



نیک اندیشان ارجمند

جناب آقای مهندس چوپانکاره
جناب آقای مهندس محمد علی حمیدی
جناب آقای مقتدری
جناب آقای جاودانی
جناب آقای سجاد خمر

همکار گرامی؛

سرکار خانم رحیمی

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

همدردی ما را پذیرا باشید.



چند لحظه‌ی علمی و آموزشی

اصرار روی "عزتِ نفس"، فرزندانِ بی‌عرضه بار می‌آورد!
آیا بین آرام‌سازی عضلانی و افسردگی معلولین بهبود یافته
از کرونا، رابطه‌ای هست؟
هوش هیجانی و ازدواج...





اصرار روی "عزت نفس"، فرزندان بی عرضه بار می آورد!

تهیه و تنظیم: صدیقه بختیاری شهری
مدرس و پژوهشگر دانشگاه

هم جای خودشان را پیدا خواهند کرد و درست خواهند شد. وقتی داشتیم برای نوشتن کتابم، «بچه هایمان را چطور بزرگ کنیم که نجسب و ناجور نشوند؟»، پژوهش می کردم، یکی از دوستان خوبم - که روزنامه نگار حوزه ی والدگری است - به من توصیه ی خیلی درستی کرد که اولین فصل کتاب را درباره ی عزت نفس بنویسم. اما وقتی بیشتر روی موضوع کار کردم، فهمیدم متأسفانه خیلی از والدین آمریکایی بیش از اندازه به مفهوم عزت نفس بها می دهند و اصلاً آن را اشتباه فهمیده اند. داشتن عزت نفس طبیعی تضمین نمی کند که بچه ها خوب زندگی کنند یا از درد سردور بمانند. پژوهش من می گوید اگرچه «عزت نفس» مفهومی است که مطالعه ی آن پیچیده و دشوار است، قدم هایی که والدین برای پرورش عزت نفس کودکان خود برمی دارند معمولاً - و برخلاف انتظار - اثر تضعیف کننده دارد. وقتی بیش از اندازه تلاش کنیم که بچه هایمان احساس ارزشمند بودن و تحسین شدن بکنند، شاید در واقع باعث شویم احساس بی عرضگی بکنند - در حالی که اگر، با وجود همه ی دشواری ها دانسته و با چشم باز بچه ها را در معرض ناامیدی و شکست قرار دهیم این کار می تواند به آن ها حس رضایت بخش خودکارآمدی بدهد. دهه هاست آمریکایی ها روی عزت نفس و سواس پیدا کرده اند و آن را مترو معیاری در نظر می گیرند که نشان می دهد مردم چقدر احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی دارند. فرماندار کالیفرنیا، جرج دوکمجیان، در سال ۱۹۸۶ قانونی را برای تشکیل «گروه ویژه ی ترویج عزت نفس و مسئولیت پذیری شخصی و اجتماعی» امضا کرد. این گروه ویژه به این نتیجه رسید که افزایش سطوح عزت نفس جمعی باعث می شود نرخ جرم، بارداری نوجوانان، سوء مصرف مواد مخدر و وابستگی به بهزیستی و عملکرد ضعیف در مدرسه کاهش یابد.

طعم طبیعی شکست، شیرین تر از طعم ساختگی پیروزی است. گاهی والدین برای پرورش عزت نفس فرزندشان سعی می کنند روی همه ی شکست هایش سرپوش بگذارند و کوچک ترین موفقیت هایش را مانند یک پیروزی بزرگ جشن بگیرند. این نوع برخورد با موفقیت ها و شکست ها می تواند نتیجه ای خلاف انتظار به بار آورد؛ بچه هایی که به جای عزت نفس احساس بی عرضگی می کنند! در مقابل، یک بچه با عزت نفس طبیعی بچه ای است که به تجربه یاد گرفته می تواند از پس موانع و ناامیدی های زندگی بر بیاید. مجال و فرصت این را داشته که شکست بخورد و فهمیده که شکست خوردن باعث نمی شود دوستش نداشته باشند. ملیندا وِز مویر می نویسد*:

اعتماد به نفس بچه های من، که بیشتر دی ان ای شان شبیه هم است، نمی شد بیشتر از این با هم فرق داشته باشد. چند روز پیش کمی خمیر دندان ریخت روی پیراهن دختر هفت ساله ام که داشت مسواک می زد؛ فکر می کنید چه کار کرد؟ بغضش ترکید، افتاد روی زمین و همین طور غلتید و جیغ زد «من بدترین آدم روی زمینم!». حالا، پسر ده ساله ام طوری رفتار می کند که انگار از آلبرت انیشتین بیشتر سرش می شود. هر وقت به او می گویم در مورد چیزی اشتباه می کند، طوری مخالفت می کند که انگار مسلمات علمی هم وابسته به نظر شخصی ماست. بعضی اوقات با خودم فکر می کنم شاید عزت نفس دخترم زیادی کم و مال پسرم زیادی زیاد است. چقدر مهم است به اندازه عزت نفس داشته باشیم؟ اصلاً میزان استناداری برای عزت نفس وجود دارد؟ به عنوان یک مادر آمریکایی، همیشه فکر کرده ام داشتن مقدار طبیعی عزت نفس برای سلامتی بچه هایم حیاتی است. بر اساس این طرز فکر، اگر همین یک مورد، قرص و محکم سر جایش باشد، بقیه ی چیزها

می‌کنند، قویا می‌خواهند باور کنند وضع بچه‌هایشان خوب است. نکته‌ی دیگر این است که والدین سعی می‌کنند احساس ارزشمندی بچه‌هایشان را با روشی اشتباه، با تعریف و تمجید افراطی، زیاد کنند. نتایج یک پیمایش نشان داد ۸۷ درصد والدین آمریکایی معتقدند کودکان، برای اینکه احساس خوبی به خودشان داشته باشند، نیازمند تعریف و تمجیدند. اما پژوهشی که ادی بروملمان، روان‌شناسی در دانشگاه آمستردام، انجام داده است می‌گوید: تعریف و تمجید گاهی ممکن است تأثیر عکس داشته باشد. وقتی والدین از بچه‌هایی با عزت نفس پایین تعریف و تمجید «بادکنکی» می‌کنند - مثلاً به بچه‌ای که فقط یک چشم چشم دوبروی ساده کشیده می‌گویند «وای، باورم نمی‌شه. نقاشی‌ت فوق‌العاده‌س!» - عزت نفس آن کودک از قبل هم پایین‌تر می‌آید. بروملمان این اتفاق را این‌طور تئوریزه می‌کند که وقتی بچه‌ای با عزت نفس پایین تعریف و تمجید بادکنکی می‌شنود، آن را به فشار تفسیر می‌کند، فشار برای اینکه عملکردش همیشه درجه یک باشد. بعد وارد فاز صیانت نفس می‌شود و در نهایت بیشتر به توانایی‌ها و استعدادهایش شک می‌کند (بر اساس پژوهشی دیگر، روی دیگر این رویه این است که وقتی کاری می‌کنیم که بچه‌هایمان فکر کنند همیشه مرکز جهان هستی هستند، باعث می‌شویم احتمال خودشیفته شدن آن‌ها در بزرگسالی بیشتر شود). تعریف و تمجید از بچه‌ها خصوصاً به خاطر استعدادها یا هوش و ذکاوتشان - وقتی والدین به بچه‌شان می‌گویند «تو خیلی باهوشی!» یا «تو به‌هنرمند بزرگی!» - می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. پژوهش کارول دوک، روان‌شناس دانشگاه استنفورد، نشان داده که این قبیل تعریف و تمجیدها، در مقایسه با تعریف کردن از تلاش بچه‌ها، باعث می‌شوند احتمال اینکه کودک در مواجهه با شکست دوام نیاورد و با بدکنک ارزشمندی‌اش خالی شود زیاد شود. آن کودک در توانایی و استعدادی که دیگران گفته بودند دارد شک می‌کند. با گذر زمان این ذهنیت را پیدا می‌کند که توانایی و استعداد خصوصیتی ثابت است، نه چیزی که می‌توان با تمرین و ممارست آن را پرورش داد. ما والدین آمریکایی امروزه فوراً از فرزندان خود در مقابل ناامیدی و شکست محافظت می‌کنیم؛ وقتی بچه‌ها در مسابقه‌ای اول نمی‌شوند، نشان تلاش و مشارکت به آن‌ها می‌دهیم؛ به سرعت سوپرمن، تکلیفی را که جا گذاشته‌اند به مدرسه می‌رسانیم. اما این مداخلاتی که با نیت خوب انجام می‌دهیم نتیجه‌ی عکس می‌دهند، چون یک بچه با عزت نفس طبیعی بچه‌ای است که به تجربه یاد گرفته می‌تواند از پس موانع و ناامیدی‌های زندگی بر بیاید. مجال و فرصت این را داشته که شکست بخورد و فهمیده که شکست خوردن باعث نمی‌شود دوستش نداشته باشند. داریوسیونچک، روان‌شناس شناختی در موسسه‌ی علوم آموزش و مغز دانشگاه واشنگتن است که روی عزت نفس مطالعه می‌کند. از او خواستم برایم توصیف کند که کودکان با عزت نفس طبیعی چطور رفتار می‌کنند. او گفت این کودکان غالباً آن‌هایی هستند که

گزارش نهایی گروه ویژه عزت نفس را مانند «واکسنی اجتماعی» دانست که «در برابر بسیاری از مشکلات شخصی و اجتماعی که آفت زندگی انسان‌ها در دنیای امروز است، نقشی محوری ایفا می‌کند.» این گزاره‌ی بسیار جسورانه‌ای است و بر فرض جسورانه‌ی دیگری مبتنی است که ایالات متحده دچار مرض مسری عزت نفس پایین است و این نقص خطرناک است. لابد شنیده‌اید نوجوان‌هایی که عزت نفس کمی دارند بیشتر از دیگران احتمال دارد افسرده شوند مضطرب شوند، الکل بنوشند، مواد مصرف کنند و مرتکب جرم شوند. همه‌ی این‌ها درست. اما چیزی که شاید نشنیده باشید و متعجبانان کند این است که برعکس این گزاره درست نیست. عزت نفس زیاد نوازش‌داری نیست که نوجوان‌ها را از همه‌ی چیزهای بد حفظ کند؛ بچه‌هایی که عزت نفس بالایی دارند هم انتخاب‌های بدی می‌کنند. گریس چو روان‌شناس تکوینی در کالج بسنت اولاف است و نویسنده‌ی همکار کتاب عزت نفس در زمان و مکان؛ چطور خانواده‌های آمریکایی آرمانی فرهنگی را تخیل، اجزا و شخصی می‌کنند؟ او می‌گوید «در واقع روشن نیست عزت نفس چقدر می‌تواند پیش‌بینی دقیقی از عاقبت سالم و طبیعی افراد ارائه کند. نوشته‌هایی که در این باره وجود دارد نابسامان و درهم‌برهم است.» روی اف. بامایستر، روان‌شناس اجتماعی دانشگاه ایالتی فلوریدا و همکاران او نوشته‌های موجود در این حوزه را به‌طور جامع و کامل مرور کردند و به این نتیجه رسیدند که «بالا بردن عزت نفس به تنهایی باعث نمی‌شود جوان‌ترها عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشند، مطیع قانون باشند، از درد سردور بمانند و با رفقاییشان بهتر کنار بیایند یا به حقوق دیگران احترام بگذارند.» به یک دلیل دیگر هم هست که عزت نفس طبیعی نمی‌تواند در همه‌ی جهان بایسته و اساسی باشد: این مفهوم تا حد زیادی یک سازه‌ی آمریکایی است. بسیاری از دیگر کشورها از جمله ژاپن و چین، یا اصلاً اعتنایی به عزت نفس نمی‌کنند یا توجه کمی به آن دارند (بعضی زبان‌ها واژه‌ای برای این مفهوم ندارند). چو به من گفت «حتی در بسیاری از جوامع مدرن، فرهنگ‌هایی که فکر می‌کنیم خیلی به فرهنگ ما شبیه هستند به مفهوم عزت نفس لزوماً در قالب همان مجموعه آرمان‌های ما نگاه نمی‌کنند.» و سواس آمریکایی‌ها در مورد عزت نفس سنجش و تشویق آن را دشوار و آشفته می‌کند. والدین آمریکایی بیشتر اوقات به سختی می‌توانند تخمین بزنند عزت نفس فرزندان‌شان چقدر است. کریس بری، روان‌شناس تکوینی در دانشگاه ایالتی واشنگتن، به من گفت «عزت نفس سازه‌ای واقعاً پیچیده در زندگی هر روز ما است.» مثلاً بعضی بچه‌های آمریکایی (و بزرگ‌ترها) با عزت نفس کم در ظاهر از خودشان اعتماد به نفس نشان می‌دهند تا با اعتماد به نفس به نظر برسند. به علاوه، والدین معمولاً عزت نفس فرزندان‌شان را بیشتر از چیزی که هست تخمین می‌زنند - دلیل هر دو اتفاق شاید این است که بچه‌ها خوب بلدند مسائل خودشان را پنهان کنند و والدین هم چون عزت نفس طبیعی را بسیار مهم و حیاتی فرض



باشیم - نه که شرمنده و خوار و خفیفشان کنیم - بلکه باید بازخوردهایی که به آن‌ها می‌دهیم متناسب با تلاششان باشد. به بچه‌تان بگویید با اینکه خارج می‌خواند شما صدای او را دوست دارید اما نگوئید این قشنگ‌ترین آوازی است که به عمرتان شنیده‌اید. وقتی می‌خواهیم از کودکانمان تعریف کنیم باید، به جای تجلیل از موفقیت‌ها و استعدادها و هوش آن‌ها، تلاششان را تشویق کنیم. باید بگذاریم سختی‌ها را تجربه کنند. وقتی بچه‌ها با ناملایمت‌ها روبه‌رو می‌شوند و آن را پشت سر می‌گذارند یاد می‌گیرند بی‌قید و شرط دوست داشته می‌شوند و شکست نشانه‌ی بی‌عرضگی نیست، بلکه فرصتی است برای یاد گرفتن و رشد کردن و باور پیدا کردن به خودشان.

.....

این مطلب را «ملیندا ویرمور» نوشته و در تاریخ ۲۱ ژوئیه ۲۰۲۱ با عنوان *American Parents Are Way Too Focused on Their Kids' Self-Esteem* در وب‌سایت آتلانتیک منتشر کرده است. از: فصلنامه ترجمان علوم انسانی

چالش‌های جدید را می‌پذیرند یا مدت بیشتری روی وظایفی که برایشان چالش برانگیز است کار می‌کنند. دلیلش شاید این است که قبلاً مجبور شده‌اند این‌طور کارها را بکنند و یاد گرفته‌اند پشتکار در زمان ناامیدی نتیجه خواهد داد. مارتین سلیگمن، سرپرست مرکز روانشناسی مثبت‌گرا دانشگاه پنسیلوانیا، استدلال کرده است که «وقتی روی هر نوع احساس بدی ضربه‌گیری می‌گذاریم تا فرزندمان در امان بماند، تجربه‌ی احساس خوب را هم برایش سخت‌تر می‌کنیم.» بعد از همه‌ی این حرف‌ها، برای پرورش عزت نفس طبیعی بچه‌هایمان چه باید بکنیم؟ باید دست از حساسیت و وسواس در مورد این مفهوم بکشیم، چون احتمالاً آن‌طور که فکر می‌کنیم کمال مطلوب تربیت بچه‌هایمان نیست. به گفته‌ی چو، پژوهش او نشان داده که مثلاً بسیاری از کودکان آسیای شرقی با سنج‌های مرسوم عزت نفس نمره‌ی کمی می‌گیرند اما به ندرت در اثر این قضیه دچار مشکلات روانی می‌شوند یا در مدرسه ضعیف عمل می‌کنند. به اعتقاد چو این نتایج به ما می‌گوید: «عزت نفس فقط یکی از هزاران تکرار و تمرینی است که والدین می‌توانند برای کمک به شکوفایی فرزندانشان انجام دهند.» قرار نیست پيله نکردن به عزت نفس بچه‌هایمان باعث نابودی شان شود - اتفاقاً با توجه به اینکه اقدامات ما برای بالا بردن عزت نفس عموماً برعکس نتیجه می‌دهد، شاید این‌طوری بیشتر کمکشان کنیم. باید حواسمان باشد کودکانمان را زیر سیل تعریف و تمجیدهای بی‌حساب و کتاب نگیریم. در عوض باید در ارزیابی‌هایمان صادق‌تر



آیا بین آرام سازی عضلانی و افسردگی معلولین بهبود یافته از کرونا رابطه ای هست؟

تهیه و تنظیم: محبوبه سادات مشرف
کارشناس کاردرمانی و کارشناس ارشد مشاوره توانبخشی

موضوع مقاله:

بررسی اثربخشی آرام سازی عضلانی همراه با تصویرسازی ذهنی بر میزان اضطراب و افسردگی معلولین جسمی و ذهنی خفیف بهبود یافته از بیماری کرونا (کووید-۱۹) در مرکز توانبخشی فتح المبین - همدان. چکیده:

بر اساس بررسی های انجام شده، بیماران کووید-۱۹ دارای ظرفیت تحمل روانشناختی پایینی هستند و با توجه به وضعیت فعلی بیماری در جهان این افراد به شدت در معرض بروز اختلالات روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی و همچنین افکار منفی دیگر قرار دارند. این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی درمان آرام سازی عضلانی همراه با تصویرسازی ذهنی بر میزان اضطراب و افسردگی در معلولین جسمی و ذهنی خفیف بهبود یافته از بیماری کرونا (کووید-۱۹) انجام شد.

روش

روش پژوهش حاضر روش نیمه «شبه» تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل است. جامعه تحقیق شامل معلولین جسمی و ذهنی خفیف در مرکز شبانه روزی توانبخشی دخترانه فتح المبین (همدم) مشهد اند. از این جامعه ۳۰ نفر بصورت در دسترس انتخاب برگزیده شدند که از لحاظ هوشی و عملکردی در وضعیت مناسب و نرمالتری قرار داشتند و سپس به شیوه تصادفی در ۲ گروه ۱۵ نفره آزمایش و گواه گماشته شدند. قبل از اجرای برنامه، از آزمودنی های گروه آزمایش و کنترل (هر دو گروه)، پرسشنامه اضطراب و افسردگی بک "BAI" بعنوان معیاری برای پیش آزمون گرفته شد و سپس بر روی گروه آزمایش به مدت ۲ ماه روزی یک ساعت درمان آرام سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی انجام شد. برگروه، کنترل درمانی انجام نشد.

یافته ها

پس از انجام مداخله درمانی «آرام سازی عضلانی و تصویرسازی

ذهنی» به مدت ۲ ماه، نتایج بیانگر این بود که بین افراد گروه های آزمایش و کنترل در متغیرهای اضطراب و افسردگی تفاوت معناداری وجود دارد و همچنین در گروه آزمایش نیز در متغیرها (اضطراب و افسردگی) در قبل و بعد از مداخله درمانی تفاوت معناداری دیده می شود.

نتیجه گیری

نتایج مطالعه نشان می دهد که دو روش آرام سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی توأماً باعث کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش امید به زندگی در معلولین می شود. به نظر می رسد با توجه به تأثیر مثبت این رویکرد درمانی مکمل، که یک روش ساده، کم هزینه و قابل اجرا برای معلولین است، بتوان به کاهش مشکلات روانشناختی معلولین در زمان پسا کرونا و شرایط قرنطینه، گام مؤثری برداشت.

واژه های کلیدی

کووید-۱۹/ اضطراب/ افسردگی/ آرام سازی عضلانی/ تصویرسازی ذهنی

بیان مسئله:

سازمان بهداشت جهانی "W.H.O" در تاریخ ۳۰ ژانویه ۲۰۲۰ با انتشار بیانیه ای شیوع کرونا ویروس را ششمین عامل وضعیت اضطراری در بهداشت عمومی در سرتاسر جهان اعلام کرد. این ویروس علاوه بر علائم سیستمیک «تب، سرفه، مشکل در تنفس و...» باعث بروز تعدادی از بیماری های روانشناختی نظیر اضطراب، افسردگی، تحریک پذیری، رفتارهای اجتنابی و اختلال استرس بعد از سانحه: «P.T.S.D»_Posttraumatic stress disorder می شود. (به نقل از علیزاده و صفارنیا-۱۳۹۸). اضطراب در مورد کووید ۱۹، به دلیل ناشناخته بودن این ویروس، ادراک ایمنی را در انسان کاهش می دهد. (اطلاعات کم علمی، اضطراب را تشدید می کند).

آموزش آرامسازی مداخله‌ای غیردارویی و مکانیسم آن به این صورت است که با ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی، کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتییک (کاهش متغیرهای همو دینامیک)، ترشح کاتهکولامین‌ها موجب کاهش تنش عضلانی و آثار نامطلوب فیزیولوژیک (منظم شدن تنفس، کاهش میزان فشارخون و کاهش تعداد تنفس و اسپاسم عضلانی ناشی از استرس می‌شود). این حرکات ابتدا از عضلات سر و صورت و گردن بطور منظم شروع و سپس به عضلات انتهایی بدن کمر، رانها، ساق و سپس انگشتان پا ختم می‌شود.

طرح پژوهش

روش در این پژوهش طرح شبه تجربی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون است که در آن اثربخشی دو متغیر مستقل (آرامسازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی) بر دو متغیر وابسته یعنی اضطراب و افسردگی ناشی از کووید-۱۹ را می‌سنجیم.

آزمودنی‌ها

جامعه آماری این تحقیق معلولین مرکز توانبخشی شبانه روزی فتح المبین- همدان مشهود است. از این جامعه ۳۰ نفر از معلولین جسمی و ذهنی خفیف که مبتلا به بیماری کرونا شده و سپس بهبود یافته‌اند، به صورت انتخابی، در دو گروه ۱۵ نفره، آزمایش و گواه به صورت تصادفی قرار داده شدند. این افراد به مدت ۲ ماه روزی یک ساعت تحت برنامه درمانی آرامسازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی قرار گرفتند. این مددجویان در بدو ورود به جلسات درمان برای فاکتورهای وضعیت اقتصادی، اجتماعی، شرایط مشابه درمان، تحمل پذیری، انگیزه و علاقه به درمان، میزان همکاری و ضریب هوشی در ملاک ورودی هم‌تا سازی شده‌اند و در بخش ملاک‌های خروجی؛ فاکتورهایی چون عدم شرکت در یک جلسه درمان ابتلا به بیماری جسمانی در حین درمان، رخداد‌های محیطی مهم در حین درمان، عدم انگیزه جهت ادامه درمان و عدم فهم دستورات درمانی در ابتدا یا در حین درمان نیز، کنترل شد.



همچنین در جریان روند قرنطینه با توجه به شرایط محیط (داشتن فاصله اجتماعی، ماندن طولانی در فضای دربسته خانه و رفت و آمد های محدود و کاهش حمایت‌های روانی) نشانه‌های افسردگی کاهش خلق و کرحختی عاطفی در این بازه زمانی بیشتر مشهود است. مفیدترین راهکار برای کاهش اضطراب و افسردگی در شرایط فعلی، در کنار داروهای آرامبخش، بالا بردن آگاهی از خود در زمان حال «اکنون و همین جا» است. آگاهی، از یک طرف فشار روانی، اضطراب، درد و افسردگی را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر انرژی، خلاقیت، کیفیت ارتباط و حس سلامت عمومی را افزایش می‌دهد. بر طبق راهنمای تشخیصی DSM-5، کم‌توانی ذهنی اختلال مربوط به رشد هوش و رفتارهای انطباقی است که قبل از سن ۱۸ سال بروز می‌کند که این اختلال بر اساس میزان ضریب هوشی و میزان تطابق با محیط اطراف به ۵ دسته، کم‌توان ذهنی خفیف متوسط، شدید، عمیق و کم‌توان نامعین تقسیم می‌شوند. این افراد به دلیل پایین بودن بهره هوشی در مسائلی مانند یادگیری استدلال، درک مفاهیم انتزاعی و رفتارهای سازشی یا انطباقی به راحتی نمی‌توانند با محیط اطراف خود سازگاری پیدا کنند. با در نظر گرفتن وضعیت پر مخاطره فعلی، شناسایی افراد مستعد اختلالات روانشناختی نظیر معلولین که قشر آسیب پذیرتری نسبت به جامعه نرمال و طبیعی می‌باشند، امری ضروری است تا با راهکارهای مناسب بتوان سلامت روان این افراد را حفظ کرد. با توجه به اینکه تأثیرات منفی شرایط استرس‌زا در این افراد نمود بیشتری دارد و در هنگام رویدادهای تروماتیک بیشتر با اضطراب و افسردگی مواجه می‌شوند، ضرورت یک درمان مکمل در این افراد به عنوان یک گام مؤثر احساس می‌شود. از درمان‌های مکمل برای رفع اضطراب و افسردگی می‌توان به انواع تکنیکهای تنفسی، مراقبه، مدیتیشن آرامسازی عضلانی بنسون و تصویرسازی ذهنی اشاره کرد.

با بررسی و مطالعه این رویکردها، روش آرامسازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی برای این افراد به دلیل ساده و قابل اجرا بودن، نداشتن نیاز به تخصص و قابل فهم و کاربردی بودن برای معلولین توصیه می‌شود. با در نظر گرفتن این مورد که چنین درمانی تا کنون برای معلولین گزارش نشده و اینکه این افراد به دلیل محدودیت‌های ذهنی و جسمی با مشکلات متعدد در جامعه روبرو و نیازمند حمایت‌های بیشتری هستند، می‌توان امید داشت با انجام این برنامه درمانی به عنوان رویکردی نو در خدمت رسانی به معلولین، گام‌های تازه‌ای برداشت. افزون بر این، آموزش و یادگیری تکنیکهای آرامسازی نوعی برنامه خودآموزی و خودیاری به شمار می‌رود و این افراد را توانمند می‌سازد تا قدرت سازگاری و رفتار مثبت کارآمد خود را بالا ببرند و از وابستگی آنها نسبتاً کاسته شود.



محدودیت های تحقیق

باتوجه به نمونه‌ی مورد بررسی؛ مشکلات معلولین در زمینه پایین بودن بهره هوشی، عدم درک صحیح از برنامه درمانی و همچنین سازگاری پایین در تطابق با محیط و توضیح و تمرین درمورد برنامه‌ی جدید برای آنها احتمالاً با مشکلات و محدودیت‌هایی مواجه خواهیم شد. افزون بر این به دلیل شرایط بیماری کرونا و موظف بودن به انجام یکسری قوانین تازه اعم از رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی، محدودیت رفت و آمدها و انجام پروتکل‌های بهداشتی و اینکه مرکز توانبخشی فتح‌المبین دارای بخش‌های متعدد است و ما سعی در انتخاب نمونه‌ها (به دلیل دقت در ارزیابی و ارائه نتایج کاملتر) از قسمت‌های مختلف هستیم؛ پیش بینی می‌شد که بر سر این تحقیق، با مشکلات و موانعی همچون همکاری پرسنل بخش‌ها مواجه باشیم. به این منظور، برای رفع این مشکلات پیش‌رو از کارشناسان بخش‌های مختلف (روانشناس، مشاور، پرستار، کاردرمانگر گفتاردرمانگر و مسئولین شیفت) قبل از اجرای برنامه درمانی در یک جلسه توضیح برنامه تحقیقی و اهمیت آن توضیح داده شد و از آنها در مشارکت در این تحقیق دعوت بعمل آمد.

روش کار

در ابتدا از گروه آزمایش پرسشنامه اضطراب و افسردگی بک، بعنوان پیش‌آزمون انجام گرفته شد و به عنوان ملاک ارزیابی، مورد بررسی قرار گرفت. بعد از آن، به مدت یک ساعت هر روز تا دو ماه، آنها تحت درمان آرام‌سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی قرار گرفتند.

آرام‌سازی عضلانی

روش اجرای آرام‌سازی عضلانی به این صورت است که بیمار در بهترین وضعیتی که احساس آرامش می‌کند (نشسته یا خوابیده) قرار می‌گیرد و چشمان خود را می‌بندد؛ در این حالت، کلمه‌ای که همیشه برای او یادآور آرامش است (یک ذکر، دعای قرآنی یا کلمات خدا، عشق، مادر و....) را انتخاب، شروع به تنفس‌های عمیق و منظم و از راه بینی دم را انجام داده و بازدم را از راه دهان خارج می‌کند و در هر بازدم کلمه‌ی مورد نظر را در ذهن تکرار می‌کند. در همین حالت از نوک انگشتان پا عضلات خود را رها ساخته و این کار را به سمت عضلات فوقانی بدن ادامه می‌دهد تا تمامی عضلات به انبساط کامل برسند. بیمار این حالت را به مدت ۱۰ تا ۲ دقیقه حفظ می‌کند. به بیمار توصیه می‌شود که از تغییر حالت و جابجایی بلافاصله پس از پایان تکنیک خودداری کند.

تصویرسازی ذهنی

مراحل اجرای کار بدین صورت است که؛ فرد، در اتاق ساکت و آرام نشسته (۲ الی ۳ دقیقه) خود را آرام کند؛ چشم‌ها را ببندد و چند تنفس عمیق دیافراگمی (یک دست روی شکم و دست دیگر روی سینه) بکشد. طوری نفس بکشد که حرکت شکم بیشتر از حرکت سینه باشد؛ در همین حال به فرد گفته می‌شود: خود را مجسم کنید که در حال پایین آمدن از یک پلکان آید. با هر گام به این احساس توجه کنید که بیشتر و بیشتر آرمیده می‌شوید. زمانی که کاملاً آرمیده شدید، یک منظره دلخواه (می‌توان از تصاویری که

دارید، استفاده کنید) تجسم، و در آن احساس راحتی کنید و در همین حال بتدریج ذهن خود را به مشکلی که می‌خواهید حل شود (مثل اضطراب) معطوف کنید. اگر تصاویر متعدد به ذهن آمد، یکی از آنها را انتخاب تا در آن جلسه روی آن کار و تصور کنید که مشکل در انتهای جلسه کاملاً بهبود می‌یابد. در پایان جلسه چند نفس عمیق دیگر بکشید و خود را در حالت بالا رفتن از پلکان خیالی مجسم کنید و زمانی که به محیط کاملاً آگاه شدید، چشم‌ها را باز کرده، بدن را کش و قوس دهد، لبخند زده و به روز خود ادامه دهید. (نجمه حمید و همکاران، ۱۳۹۷)

یافته‌های پژوهش

ابتدا شاخص‌های توصیفی مربوط به نمرات اضطراب و افسردگی هردو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمده و در قسمت آمار استنباطی به منظور بررسی میزان اثربخشی مداخله صورت گرفته و تعیین معنادار بودن تفاوت میان گروه‌های آزمایش و کنترل از تحلیل کوواریانس «مانکوا» بهره گرفته شد. نمرات اضطراب و افسردگی، با توجه به یافته‌های آماری این مطالعه و تفاوت معنی‌دار میانگین مؤلفه‌ها در قبل و بعد از مداخله در گروه‌های آزمایش و کنترل، فرضیه‌ی تأثیر مثبت روش آرامسازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی را بر معلولین به اثبات می‌رساند. همچنین نمرات اضطراب و افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه آزمایش تفاوت معناداری نشان می‌داد، بطوری‌که نمرات اضطراب و افسردگی مددجویان تحت آزمایش در پس‌آزمون کاهش پیدا کرده بود که تأثیر مثبت این مداخله درمانی را نشان می‌داد. یافته‌ها حاکی از آن بود که بعد از گذشت دو ماه از انجام این برنامه، بهبودی تنفس در هنگام دم و بازدم، آرامش ذهنی در تمرکز، کاهش اسپاسم عضلانی در هنگام مواجهه با ترس و استرس و افزایش تعاملات و سازگاری بیشتر با دیگر مددجویان و پرسنل در گروه آزمایش را شاهد بوده‌ایم.

تعدادی از مددجویان تحت مداخله، به دلیل عادت کردن به برنامه درمانی، خواستار ادامه آن بودند و هر روز در رأس ساعت مشخص که برنامه درمانی داشتیم، با اشتیاق و علاقه به این درمان اصرار داشتند. بسیاری از مددجویان که در ایام قرنطینه و کاهش رفت و آمد‌ها و ملاقات نداشتن با خانواده‌شان دچار افسردگی شده بودند؛ دیگر بیگرو چشم انتظار ملاقات کنندگان‌شان نبودند یا خیلی جزئی به این مسئله توجه می‌کردند و هر موقع که احساس اضطراب یا بی‌حوصلگی داشتند به گفته خودشان از این تکنیک‌ها بهره می‌گرفتند. همچنین طبق نظرخواهی از پرسنل و مربیان بخش‌های مربوطه، آنها اذعان داشتند که وضعیت معلولین تحت کنترل بهتر شده و با شرایط کرونا و قرنطینه بیشتر سازگار شده‌اند و به نوعی خود را تطابق داده‌اند و رضایتمندی

خود را از انجام این برنامه درمانی اعلام می‌کنند. از طرف دیگر مددجویان تحت آزمایش که بعد از بیماری کرونا دچار مشکلات تنفسی و بلع شده بودند، بعد از انجام برنامه‌ی درمانی «گذشت دو ماه» و نتیجه‌گیری در مقایسه با گروه کنترل؛ گروه تجربی، در انجام تنفس، حرکات صحیح سینه و شکم اجرای دم و بازدم موثر، قورت دادن آب دهان، دم بینی و بازدم دهانی، آرامی ذهن در تمرکز و اجرای موثر، نسبت به گروه کنترل دارای قابلیت بالاتری بودند، به طوری که پس از تمرین و جمع شدن هر ۳۰ نفر در فضای روباز و آزمایش فوت کردن بادکنک به وضوح قابلیت اجرایی گروه تجربی مشهود بود در حالی که گروه کنترل نه تنها نتوانستند حجم بادکنک را باد کنند بلکه دچار تنگی تنفس و سرفه می‌شدند.

بحث و نتیجه‌گیری؛

مطالعه‌ی حاضر با هدف تأثیر دو فن آرام‌سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی بر میزان اضطراب و افسردگی معلولین جسمی و ذهنی خفیف بهبود یافته از بیماری کرونا انجام شد. با توجه به مطالعه و بررسی در پیشینه این موضوع و تحقیقات مشابه صورت گرفته در موارد و بیماریها و تأثیرپذیری آن در بهبود کنترل مدیریت شرایط بحرانی روحی و روانی، به این نتیجه می‌توان دست یافت که؛ گرچه این درمان به عنوان یک درمان مکمل در کنار درمان دارویی مورد استفاده قرار می‌گیرد، ولیکن نیازمند ایجاد شرایط خاص برای معلولین با توجه به توانمندیهای آنهاست. در هر صورت، اگرچه اثربخشی چنین درمانی تا به حال بر معلولین، گزارش نشده است، ولی می‌توان امید داشت که شاید گامی مؤثر برای خدمت بیشتر به این قشر که نیازمند حمایت‌های بیشتری در جامعه هستند، باشد. در عین حال، این چنین تحقیقاتی می‌تواند زمینه تحقیقات بعدی و گسترده دیگر را در زمینه‌ی درمان توانبخشی و به عنوان راهنمایی برای پژوهشگران و محققان در آینده، فراهم کند. در خاتمه لازم می‌دانیم از حمایت و همکاری مدیرعامل محترم مرکز توانبخشی فتح المبین-همدم، سرکار خانم دکتر حجت؛ همراهی پرسنل و مربیان مرکز و از زحمات و همکاری دلسوزانه و ویژه خانم اسفهدی (متخصص حرکات اصلاحی ورزشی و تربیت بدنی مرکز) که با اجرای بالقوه و مؤثر خود ما را در انجام این تحقیق یاری دادند، کمال تشکر را داشته باشیم.

منابع داخلی:

- اورکی، محمد، علی پور، احمد، خرامان، آزی‌تا. (۱۳۹۸)، مروری بر اثرات عصبی و شناختی کووید-۱۹، "فصلنامه علمی پژوهشی عصب روانشناسی"، سال پنجم، شماره ۴، (پیاپی ۱۹)، ص ۱۳۵-۱۴۰.
- ترابی، محمد، صلواتی، محمد، اسماعیل پور، زهرا، اکبری



ذهنی بر میزان اضطراب بیماران تحت همودیا لیز، شهرستان ماهشهر، "مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره شانزدهم، شماره دوازدهم، پی در پی ۱۱۳، صفحات ۸۸۱-۸۹۰

منابع خارجی

LATiN REFERENES

- ۲۰۱۴-۲۰۱۳ American psychiatric Association, (APA), MaY - president, WWW.Psychiatry.Org
- 5th, Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders - (DSM Edition, ۵), ۲۰۱۳, Duster, C - Treatment Anxiety and Stress with, (۲۰۱۲), (۴) "Biofeedback". Global Advances in Health and medicine ۸۳-۷۶:
- The effect of yoga on anxiety, (۲۰۱۲). Li Aw, Goldmith CA - and stress, "Altern Med Rev Challenges to prevent and", (۲۰۲۰). Liux, Na, Rs, Bi, zQ - control the out break of Novel coronavirus pneumonia (Covid ۱۹-). [Zhonghua liu xing bei xue zazhi]. (۲۰۲۰); ۴۱(۰), ۳۰-۲۹
- li w. yang, y, liu, Z.H, Zhao, Y_y, zhang, Q, Zhang, I, et. - Progression of mental Health Services during, (۲۰۲۰). al Outbreak in china. "International journal of, ۱۹-the Covid ۳۲-۱۷, (۱۰)۱۶; "Biological sciences

باغبان، علیرضا. (۱۳۹۱)، اثر ماساژ رفلکسی و آرامسازی بنسون بر میزان اضطراب و شاخص های فیزیولوژیک بیماران بستری کاندید آنژیوگرافی، "مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان"، دوره بیستم، شماره ۱، شماره مسلسل ۳۷. - جعفری، هاله، بقایی لاکه، مژگان، کاظم نژاد، احسان صدقی ثابت، میترا. (۱۳۹۴)، تأثیر آرامسازی عضلانی بنسون بر سطح اضطراب بیماران در انتظار مداخلات تشخیصی و درمانی الکتروفیزیولوژیک، "مجله پرستاری و مامایی جامعه نگر"، سال ۲۵، شماره ۷۸، صفحات ۳۷-۴۴. - حمید، نجمه، حسین زاده، آیناز، کیانی مقدم، رهنما. (۱۳۹۳)، اثربخشی روش آرامسازی عضلانی همراه با تجسم مثبت بر اضطراب امتحان و ترس از ارزیابی منفی، "مجله روانشناسی بالینی"، سال ششم، شماره ۴، پیاپی (۲۴). - حنفی، نسرين، احمدی، فضل الله، معماریان، ربابه، خانی محمد. (۱۳۸۳)، بررسی تأثیر روش آرامسازی بنسون بر اوضاع همودینامیک بیماران تحت آنژیوگرافی عروق کرونر، "مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید صدوقی یزد"، سال دوازدهم، شماره چهارم، صفحه ۷۸. - خالقی زاده، توکل. (۱۳۹۸)، اضطراب و استرس ابتلا به کرونا و شیوه های مدیریت استرس و اضطراب بیماری "گروه روانشناسی سلامت"، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان. - متقی، مینو، ابراهیم زاده، منا. (۱۳۹۷)، اثربخشی دو روش غیر دارویی آرامسازی عضلانی بنسون و تصویرسازی

هوش هیجانی و ازدواج...

• گروه روانشناسی همدم

(بررسی معیارهای انتخاب و دوام ازدواج در مؤسسه‌ی توانبخشی همدم
بخش دوم)

عواملی موثر در ازدواج موفق

خانواده در واقع اولین واحد اجتماعی است که شکل‌گیری آن بر مبنای ازدواج صورت می‌گیرد. عوامل مهمی در شکل دادن به ازدواج موفق نقش دارند که قبل از ازدواج باید به دقت بررسی شده و زوجین آنها را مورد توجه قرار دهند. برای بررسی این عوامل، با ما همراه باشید. ویژگی‌های شخصیتی زوجین و تناسب این ویژگی‌های یکی از مهمترین عوامل در شکل دادن به روابط بین فردی، تعاملات عاطفی و زندگی زناشویی موفق است:

سن ازدواج

سن به عنوان نشانه و نمادی از میزان رشد و بلوغ روانی و اجتماعی شناخته می‌شود و در عین حال می‌تواند نمادی از تجربه زندگی، میزان استقلال و ثبات نیز محسوب شود.

توانایی‌های عقل و هوش

این توانایی‌ها مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی هستند که نقش مهمی در اجرای موفقیت‌آمیز امور مختلف زندگی در ابعاد تحصیلی، اجتماعی شغلی، روابط بین فردی و... ایفا می‌کنند. در عین حال تناسب سطح هوشی طرفین ازدواج نقش مهمی در توازن زناشویی ایفا می‌کند.

بلوغ

بلوغ به معنای رشد و پختگی فرد در ابعاد مختلفی به شرح زیر است: بلوغ زیستی: تحقق ظرفیت تولید مثل و رسیدن به مراحل پایانی رشد اسکلتی و عضلانی.

بلوغ اجتماعی: شکل‌گیری هویت اجتماعی و پذیرش نقش‌های مرتبط با آن و کفایت نسبی در ایفای این نقش‌ها.

بلوغ هیجانی: قابلیت فرد برای شناخت احساسات خود و دیگران و مدیریت ابراز هیجانات.

بلوغ شناختی: قابلیت فرد برای تفکر انزاعی، مدیریت پردازش اطلاعات و واقعیت‌سنجی.

نقص جدی در هر یک از حیطه‌های چهارگانه بلوغ به نارسائی جدی در قابلیت‌های فرد برای برقراری تماس روانی با خود و دیگران منتهی می‌شود.

سطح تحصیلات

سطح تحصیلات و تناسب آن در زوجین، یکی از مهمترین عوامل موثر بر شکل‌گیری ازدواج موفق است. تاثیر تحصیلات بر روابط زناشویی، تحت تاثیر مولفه‌های واسطه‌ای نظیر فرهنگ، هوش و وضعیت اقتصادی و رشد یافتگی شخصیتی طرفین قرار دارد.

سلامت روان

سلامت روانی زوجین از جمله مهمترین عناصر موثر بر سازگاری

زناشویی و شکل‌گیری ازدواج موفق، محسوب می‌شود. بهره‌مندی از سلامت روان، می‌تواند نقش مهمی در شادکامی و بهزیستی زوجین و زندگی مشترک آن‌ها داشته باشد. بسیاری از کارکردهای مهم دیگر نظیر موفقیت‌های شغلی و اجتماعی را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. شناخت ابعاد مختلف سلامت روان فرایندی پیچیده و چند بعدی داشته و نقش مهمی در سازگاری‌های زناشویی در دوره‌های مختلف زندگی مشترک قبل از ازدواج بعد از ازدواج، فرزندآوری و تربیت فرزند و... خواهد داشت.

سلامت جسمی و فیزیکی

سلامت جسمانی به معنای بهره‌مندی از وضعیت فیزیکی سالم و بدون بیماری جسمانی در فرد است. وجود هرگونه علامت از بیماری جسمانی و فقدان سلامت جسمانی و ظاهری می‌تواند تاثیر جدی بر روابط بین فردی زوجین داشته باشد. برخی از مشکلات و بیماری‌های جسمانی ممکن است به نسل بعدی نیز منتقل شوند، بنابراین این مساله از اهمیت بالایی برخوردار است. بیماری‌های واگیردار، بیماری‌هایی که کارکرد طبیعی جنسی را مختل می‌کنند و بیماری‌هایی که به معلولیت‌های جدی و یا اختلالات مزمن و مختل‌کننده اندام‌های حسی یا حرکتی منتهی می‌شوند می‌توانند تهدید جدی برای روابط زناشویی محسوب شوند.

طبقه اجتماعی اقتصادی

اگرچه با پیشرفت سطح پوشش آموزش‌های عمومی و حتی فراگیر شدن تحصیلات دانشگاهی، امروزه افراد امکان خیلی زیادی برای تغییر جایگاه اقتصادی و اجتماعی خود در اختیار دارند با این وجود هنوز فاصله زیاد بین سطح اقتصادی و به طبع آن جایگاه اجتماعی خانوادگی افراد می‌تواند باعث تفاوت زیاد در سلیق، انتظارات و خواسته‌ها و سبک روزمره زندگی شود. به نظر می‌رسد افرادی که از زمینه‌های اقتصادی خیلی متفاوتی هستند، با مشکلات خیلی زیادی برای غلبه بر تفاوت‌های فرهنگی، ارزشی، سبک زندگی و انتظارات روبرو خواهند شد.

شرایط خانوادگی

به تناسب سطوح مختلف اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی افراد، خانواده نقش مهمی در فرایند شکل‌گیری ازدواج موفق خواهد داشت. خانواده مبدا، محل رشد و پرورش و خاستگاه ویژگی‌های رفتاری، روانی و شخصیتی هر فرد محسوب می‌شود. خانواده چه قبل و چه بعد از ازدواج، از جمله منابع مهم حمایت‌عاطفی و هویت اجتماعی افراد است. تفاوت فاحش در سطوح فرهنگی، ارزشی، اعتقادی / مذهبی، اقتصادی و جایگاه اجتماعی می‌تواند منبع بسیاری از ناسازگاری‌های زناشویی بشود. با این وجود، متغیرهای واسطه متعددی هستند که می‌توانند در نحوه تاثیر متقابل شرایط خانوادگی هر یک از زوجین با سازگاری زناشویی آنها مداخله کنند. باورهای خاص زوجین، ظرفیت تحمل تفاوت‌ها، میزان احترامی که زوجین صرف نظر از اختلاف در زمینه‌های خانوادگی برای هم قائل هستند و سطح استقلال اقتصادی و روانی آنها از خانواد خود از جمله متغیرهای مداخله‌گر در رابطه خانواده هر یک از همسران با سازگاری زناشویی آنهاست.

شده است. اصلی ترین حوزه‌هایی که این شباهت‌ها اهمیت پیدا می‌کنند، عبارتند از:

میزان شباهتی که موضوع مورد توجه با معیارهای فرد برای جذابیت جسمی دارد-

میزان شباهت ادراک شده در زمینه ارزش‌ها-

میزان شباهت ادراک شده در زمینه علائق-

میزان شباهت ادراک شده در زمینه هوشمندی-

میزان شباهت ادراک شده در زمینه شخصیت-

میزان شباهت ادراک شده در زمینه سایر ارزش‌های رفتاری آشنا شدن بیشتر افراد، خود افشاء سازی شروع شده از مرحله قبل را عمق می‌دهند. اطلاعات بیشتری از جنبه‌های شخصیت طرف مقابل به دست می‌آورند. ارزش‌ها و علائق یکدیگر را به منظور کشف شباهت‌ها مقایسه می‌کنند. اگر شباهت‌های بیشتری بین خود پیدا کنند رابطه پیشرفت می‌کند و در غیر این صورت قطع می‌شود. در صورت ادامه رابطه، آنها وارد نوعی رابطه ایده‌آل پردازی ذهنی می‌شوند که می‌تواند از واقعیت فاصله زیاد داشته باشد. «شیفتگی» محصول چنین ایده‌آل‌گرایی ذهنی است که از مشخصه‌های این دوره است.

به وجود آمدن علاقه

مشخصه این مرحله در ابتدا شیفتگی احساسی است که به تدریج باید بتواند جای خود را به همدلی دو طرفه و احساس همسازی نقش‌ها بدهد. پدیده خاص این دوره پیدا شدن میل به حفظ استقلال فردی در واکنش به میل روزافزون به با هم بودن و سهیم کردن یکدیگر در جنبه‌های مختلف افکار و احساسات است. این پدیده می‌تواند باعث بروز تنش‌هایی در رابطه متقابل شود. اگر جذابیت رابطه به اندازه‌ای باشد که بر میل به استقلال جوئی غلبه کند رابطه دوام پیدا کرده و پیشرفت می‌کند. در این صورت افراد شروع به تبادل اطلاعات در مورد سنت‌های خاص خانوادگی و گرایش‌های جزئی‌تر شخصی می‌کنند.



شغل

داشتن شغل در واقع به معنای توانایی اقتصادی برای مدیریت زندگی مشترک از جنبه مالی و تامین مایحتاج زندگی است. شغل با میزان استقلال فردی، کفایت‌های روانی اجتماعی و تجربه عمومی و خاص افراد رابطه دارد. برای یک ازدواج موفق شاغل بودن مرد ضروری و اشتغال زنان یک امتیاز مثبت محسوب می‌شود. نوع شغل نیز در بسیاری از موارد، خیلی مهم و اساسی است. اگر یکی از طرفین در مورد نوع شغل فرد دیگر حساسیت خاصی داشته باشد، باید به آن توجه کرد.

ویژگی‌های شخصیتی

ویژگی‌های شخصیتی زوجین و تناسب این ویژگی‌های یکی از مهمترین عوامل در شکل دادن به روابط بین فردی، تعاملات عاطفی و زندگی زناشویی موفق است. بهره‌مندی زوجین از ویژگی‌های شخصیتی مختلف به خودی خود امری طبیعی است و قابل ارزشگذاری نیست، با این حال در صورتی که زوجین تناسب و تطابق شخصیتی لازم را با یکدیگر نداشته باشند، توان زندگی مسالمت‌آمیز، پویا و شکوفا را با یکدیگر نیز نخواهند داشت. هر چند شناخت شخصیت امری پیچیده و زمانبر خواهد بود و گاه برخی ابعاد آن ممکن است هرگز آشکار نشود، با این حال آگاهی زوجین از ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر و توان سازگاری با آن‌ها، از جمله مهمترین ابعاد زندگی زناشویی موفق خواهد بود.

ارزش‌های فردی

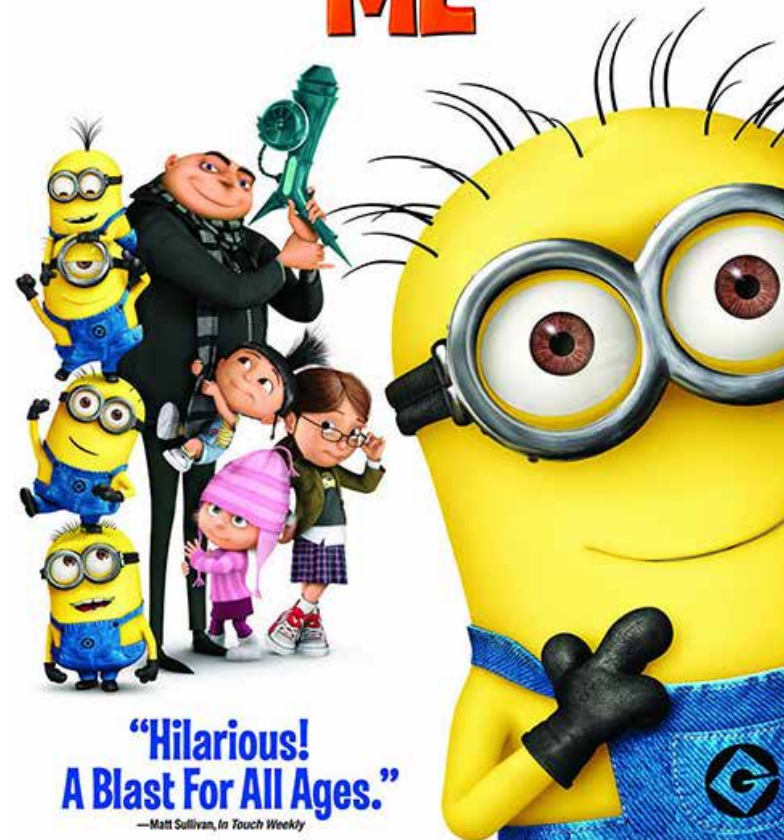
داشتن اهداف سازگار با یکدیگر و یا اهدافی که مکمل یکدیگر محسوب شوند و بدست آوردن درک متقابل از طرح آینده یکدیگر نقش اساسی و حیاتی برای تامین یک زندگی زناشویی شاد بازی می‌کند. مهمتر از یکی بودن اهداف، مغایر نبودن آنهاست. ارزش‌ها، آندسته از باورهای فرد است که تعیین کننده خوب و بد امورند. صرف نظر از منشأ ارزش‌های فردی، وجود هماهنگی بین ارزش‌های زوجین برای یک زندگی شاد ضروری است. باورهای مربوط به صمیمیت ازدواج و روابط عاطفی زناشویی باورهای مربوط به ازدواج و رابطه عاطفی / زناشویی آن دسته از باورها هستند که مربوط به عقاید فرد در مورد ویژگی‌های ازدواج، روابط عاطفی، و روابط زناشویی صحیح در زندگی مشترک اند. این باورها نقش انکارناپذیری در تعبیر و تفسیر رویدادها، انتخاب پاسخ و بروز رفتار دارند و موجب به شکل‌گیری انتظارات و خواسته‌های معقول یا نامعقول در زندگی مشترک می‌شوند، باورهای غیرواقع بینانه، واکنشی و یا ناسازگار با باورهای طرف مقابل می‌توانند بشدت سطح سازگاری و خشنودی زناشویی را پایین آورند و منجر به شکل‌گیری تعارضات و آسیب‌های شدید در زندگی عاطفی و زناشویی شوند. باورها، خود را در ترجیح‌ها، انتخاب‌ها، خواسته‌ها و ناخواسته‌ها نشان می‌دهند. فرایند کمک به افراد برای اتخاذ تصمیم درست در انتخاب همسر شامل کمک به آنها در درک بهتر مرحله‌ای از فرایند انتخاب همسر است که مشغول طی کردن آن هستند. به این ترتیب می‌توان به آنها کمک کرد تا از انتخاب شتاب زده و یا قطع نابه‌هنگام رابطه اجتناب کنند. این مرحله افراد از بین تعامل‌های موجود خود با دیگران یکی را انتخاب می‌کنند. این انتخاب بر اساس میزان شباهت‌های ادراک

فرزندخواندگی در شرایط کنونی و جوامع امروزی، برای استحکام و گرمی بخشیدن به کانون خانواده‌های بدون اولاد و سالم‌سازی جامعه و رفع مشکلات روحی اطفال بدون سرپرست و کاستن از ناهنجاری‌های روانی زن و شوهری که از نعمت فرزند محروم هستند، نقش و فایده چشمگیری دارد و از بار مسئولیت دولت نیز کاسته خواهد شد. حضرت علی علیه‌السلام در فرمان تاریخی خود به مالک اشتر تاکید می‌کند تا مواظب یتیمان باشد و به وضع آنان رسیدگی کند. نیز در وصیت خود به امام حسن و امام حسین علیهم‌السلام می‌فرماید: «یتیمان را گرسنه نگذارید و مواظب باشید که در اثر بی‌سرپرستی تباه نگردند.» با این مقدمه می‌خواهیم شما را با انیمیشن موفق «من شرور» آشنا کنیم؛ داستان مردی شرور و ضد اجتماع که با حضور و ورود سه دختر یتیم به زندگی‌اش، تغییرات محسوسی در رفتار و نگرش او به زندگی پیدا می‌شود. «من نفرت انگیز» به انگلیسی (Despicable Me) یک فیلم کم‌دی پویانمایی رایانه‌ای آمریکایی محصول ۲۰۱۰ است که توسط ایلومینیشن انترتینمنت به عنوان اولین فیلم آن تولید شده است. این فیلم به کارگردانی کریس رناد و پی‌یر کافین (در نخستین کارگردانی فیلم بلندشان) با تهیه‌کنندگی کریس ملانداری، جانت هیلی و جان کوهن با فیلمنامه‌ای توسط سینکوپل و کن داوربو، بر پایه‌ی داستانی از سرخیو پابلوس ساخته و توسط یونیورسال پیکچرز توزیع شده است. من نفرت انگیز در ۱۹ ژوئن ۲۰۱۰ در جشنواره بین‌المللی فیلم مسکو به نمایش درآمد و در همان سال توسط یونیورسال پیکچرز در ایالات متحده اکران شد. فیلم، نقدهای مثبتی دریافت کرد و ۵۴۳٫۲ میلیون دلار در سراسر جهان به دست آورد و نهمین فیلم پرفروش سال ۲۰۱۰ شد. این فیلم نامزد بهترین فیلم بلند پویانمایی در شصت و هشتمین مراسم گلدن گلوب و شصت و چهارمین دوره جوایز بفتا شد. من نفرت انگیز اولین ورودی از فرنچایزی با همین نام است که شامل سه فیلم دیگر می‌شود: من نفرت انگیز ۲ (۲۰۱۳) مینیون‌ها (۲۰۱۵) و من نفرت انگیز ۳ (۲۰۱۷). فیلم مینیون‌ها: ظهور گرو ۲۰۲۲ (چهارمین فیلم با نام من نفرت انگیز ۴ در دست ساخت است و در سال ۲۰۲۴ اکران خواهد شد. «گرو» مرد شروری است که از خلاقیت و آزار دیگران لذت می‌برد. او در خانه مخفیگاه بزرگی برای ساختن اسلحه و تکنولوژی‌های مختلف دارد که با استفاده از آن‌ها و با کمک همکارش «دکتر نفاریو» و دوستان زرد کوچکش، «مینیون‌ها»، شرارت‌هایش را انجام می‌دهد. او حالا قصد دارد با دزدیدن ماه، مرتکب بزرگترین شرارت تاریخ بشود. گرو از ارتش کره شمالی، اسلحه پیشرفته‌ای برای کوچک کردن ماه می‌دزدد اما در راه مرد شرور دیگری به نام «ویکتور»، اسلحه را از او می‌گیرد. حالا این دو شرور برای به دست آوردن اسلحه و دزدیدن ماه با یکدیگر رقابت می‌کنند. زمانی که گرو دنبال نقشه حساب شده‌ای برای وارد شدن به خانه ویکتور می‌رود تا اسلحه‌اش را پس بگیرد، سه دختر بچه یتیم (مارگو، ادیت و اگنس) را می‌بیند که برای فروش کلوچه وارد خانه ویکتور می‌شوند. همانجا گرو نقشه‌اش

نگاهی به انیمیشن دیدنی "من شرور"

نفرت انگیز عبرت انگیز و دل انگیز...!

• آوات رحیمی





را کامل می‌کند. او به یتیم‌خانه می‌رود و پس از طی کردن مراحل اداری، سرپرستی سه دختر بچه را قبول می‌کند و به بهانه‌ی فروش کلوچه، آن‌ها را وارد خانه ویکتور می‌کند و با کلوچه‌های روباتی که دکتر نفاریو ساخته، اسلحه را پس می‌گیرد. همه چیز طبق نقشه پیش می‌رود اما اتفاقاتی هم‌زمان در حال رخ دادن است که گرو متوجه آن نیست. گرو دارد کم‌کم به سه دختر بچه وابسته می‌شود. گرو که قبل از این اتفاق تمام توجهاتش معطوف به خواسته‌ها و آرزوهای خودش بود، ابتدا با جبر و سپس کم‌کم با عشق برای سه فرزند خوانده‌اش، هنگام خواب کتاب قصه می‌خواند و پس از مدت کمی متوجه می‌شود دارد به نیازهای دیگران هم توجه می‌کند! گرو حس می‌کند از پیله‌ی خودخواهی‌اش خارج شده و غیر از دید تک بعدی اهداف قبلی‌اش، اکنون باید گاهی به مدرسه‌ی بچه‌هایش برود، در طول روز آنها را در پارک و شهر بازی همراهی کند و در خرید و انتخاب لباس و کفش و کلاه مشاوران شود! آن آدمی که مخاطب فیلم، او را بدطینت می‌دانست، رفته رفته، با ورود چند بچه به زندگی‌اش تبدیل به فردی خوب و قانون‌مدار می‌شود و حتی با مردم دور و برش شوخی می‌کند و به کودکان گم‌شده و پیرمردها و پیرزن‌های کنار خیابان نیز کمک می‌کند. گرو صاحب خانواده می‌شود. برکات این تغییرات، آرامش گرو و سه فرزند خوانده‌اش بصورت هم‌زمان است. در ادامه‌ی فیلم می‌بینیم که بالاخره روز سرقت ماه می‌رسد و گرو موفق می‌شود ماه را به دست بیاورد؛ اما پس از آن ویکتور دختر بچه‌ها را می‌دزدد و در ازای آن، ماه را از گرو می‌خواهد. گرو بزرگترین موفقیت دوران شرارتش - ماه را - به ویکتور می‌دهد تا دخترها نجات پیدا کنند که این حرکت شخصیت اصلی فیلم، اوج دوست داشتن دیگران را نشان می‌دهد. عشق به کودکان بی‌سرپرست را هم در این فیلم و هم در واقعیتی که ما هر روز می‌بینیم می‌توان مشاهده کرد. اهالی همدم‌دوست ایران خصوصاً شهدی‌های مشتی و خون‌گرم هر روز هوای ۴۰۰ فرزند بی‌سرپرست کشورمان را دارند. با توجه به نیازهای ویژه‌ی دختران همدم، شاید خانواده‌ای برای فرزند خواندگی کمی سخت به نظر برسد ولی اینجا کم از یک خانواده‌ی واقعی ندارد و حس خوشبختی را می‌توان از برق چشمان اهالی این خانه به راحتی متوجه شد.

زندگی؛ شکار شیر است

تصویرگر: سمانه اسماعیل پور

«مش مراد» یکی از اهالی ده، به صحرا رفت و شب از قضا حیوانی به او حمله کرد. پس از یک درگیری سخت بالاخره بر حیوان غالب شد، آن را کشت، به دوش انداخت و به سمت آبادی به راه افتاد... پس از ورود به ده، همسایه‌اش از بالای بام او را دید و فریاد زد: آهای مردم! مش مراد یک شیر شکار کرده!!

مش مراد با شنیدن اسم شیر لرزید و غش کرد؛ بیچاره نمی دانست حیوانی که با او درگیر شده شیر بوده! وقتی درگیر شده بود فکر می کرد که سگ قدیمی مش تیمور است و گرنه همان اول غش می کرد و به احتمال زیاد خوراک شیر می شد!

**

اگر از بزرگی اسم یک "مشکل" بترسید، قبل از اینکه با آن بجنگید از پادرتان می آورد... در زندگی، «مشکل بزرگ» وجود ندارد، همه چیز مسئله است و قابل حل...



جدول شماره: ۱۶

افقی:

۱. سال‌های گزرد حادثه‌ها می‌آید / ... خرداد کشم ۲. دسته حروف ویژه قرآنی ابزار هندسی رسم زاویه قائمه - صدمترمربع ۳. کلام مطلع پسوند شباهت قبله اول مسلمانان ۴. دیاستاز میدانی در یزد که میانی‌ترین نقطه ایران هم نامگذاری شده ۵. در بست کارخه کلام معتبر جاده آهنی ساززهی ایرانی بادسته‌ای بلند و کاسه‌ای گلابی شکل ۶. ریشه داری زبان کشیدن روی سطحی جریان ولتاژ بالا را از کوئل به شمع‌ها هدایت می‌کند تا به ترتیب احتراق را منظم کند ۷. سیاست‌گذاری - محافظت پرچم گاز تنفسی ۸. مخترع تلگراف خوراکی ساخته شده از برگ درخت انگور دنباله‌رو سوزن رود آرام شولو خوف ۹. صوت ندا از قدیمی‌ترین مناطق تهران واقع در شهرری - رمز میله ۱۰. مجری توانمند فوتبال کشورمان که اواخر سال ۱۴۰۰ و در ایام نیمه شعبان از موسسه همدم بازدید داشت ۱۱. مترسک سرشیر - بدی ۱۲. بیماری تنگی نفس قسمت بیرونی سقف صاحب گاز گلخانه‌ای ۱۳. پشیمان فیلمی به کارگردانی «امیرحسین ثقفی» محصول سال ۱۳۹۶ - ابرپرسا ۱۴. لحظه شهر چاقو ثروت ساز مثنوی ۱۵. هدایتگر کشتی آل‌بوم یادگاری بازدیدکنندگان از موسسه همدم که خاطرات زیادی را یادآور می‌شود

عمودی:

۱. خبرگزاری دانشجویان ایران خواننده خوش صدای کشورمان که همراه با مراد حسن زاده در جشن نیمه شعبان موسسه همدم شرکت کردند ۲. قیمت نخ بافتنی هادی گرما و جریان برق ۳. التماس کردن بالای مجلس از حالات سه‌گانه ماده ۴. سایه نه‌تای یونانی پوست گندم و برنج و ... - اجر ۵. فرزندان همدم همراه با ارکسترو ویژه‌ی ایران آن راهمخوانی کردند عابد دیرنشین آخرین رمق ۶. الوان دودلی ارزش و احترام ۷. دستور پوست‌کن جمع مکسر ماده ۸. جستنی معدنچی پهلوان - «نیمه» ی درهم ریخته از فرق دوگانه اسلامی ۹. اتمسفر - دختران همدم در این کارگاه با استفاده از نوارهای کاغذی رنگارنگ آثار زیبایی هنری خلق می‌کنند ۱۰. خبرگزاری رسمی ایتالیا آب درگوش بچه زنجان رایحه من + شما ۱۱. به دیدن اماکن مذهبی رفتن شریک پرنده آفت توت ۱۲. بوی رطوبت نقیض تند شیار درونی لوله تفنگ ابزار کاموای ۱۳. ماما واحد سنجش شدت زلزله ۱۴. سی‌ام فروردین این سالن ورزشی مشهد در کنار فینال مسابقات فوتسال جام رمضان بانوان، میزبان تیم فوتسال همدم بود از توابع کاشان ۱۵. بریدن شاخه‌های زاید درختان کشوری آفریقایی به مرکزیت «کیگالی» - باد خنک و ملایم

کتاب یادها و دیدارها

اثر ایرج پارسی نژاد

• حمیدرضا پورنجفیان

یادها و دیدارهای ایرج پارسی نژاد کتابی سراسر شگفت و ناب و خواندنی است برای مخاطبان تاریخ شفاهی و علاقه‌مندان به سرگذشت شخصیت‌های ادبی و فرهنگی معاصر ایران... خاطرات او از حد و حدود ثبت لحظاتی خصوصی فراتر می‌رود، چرا که نکاتی که بازگویی می‌کند در شناخت بیشتر زوایای زندگی نام‌آوران ادب کشور ما اهمیت دارد. ایرج پارسی نژاد دکترای ادبیات از دانشگاه آکسفورد گرفته و در زمینه‌ی نقد ادبی در ایران، آثار ارزشمندی تالیف کرده است و با طیف وسیعی از ادیبان و شاعران و مترجمان آشنایی نزدیک داشته و کتاب خاطراتش سرشار از مشاهدات دست اول اوست که مانند رمانی جذاب خواننده‌اش را غرق می‌کند تا در پیچ و خم زندگی بزرگان غوطه‌ور شود. صراحت پارسی نژاد در ثبت وقایع و اعتراف به اشتباهات خود در گذشته، ستودنی است. او پیش از انقلاب در دیداری با آریا برلین، شاه ایران رادیکتاتور خوانده و اینک از گفته‌ی خود اظهار شرمساری می‌کند و گرچه خود هیچ‌گاه به ورطه‌ی چپ کشیده نشده اما روشنفکران ایرانی را به واسطه‌ی این گول خوردن و اشتباه تاریخی شمامت می‌کند. در تلویزیون ملی ایران تحت ریاست رضا قطبی، برنامه‌ای را به نام شهر آفتاب اجرامی کرده که در آن به معرفی کتاب و گفت‌وگو با شخصیت‌های برجسته‌ی ادبی از شاملو و شهریار گرفته تا مینوی و... پرداخته است. افسوس که این برنامه‌ی ارزشمند از آرشیو صدا و سیما بیرون نیامده است. پارسی نژاد حتا با حسن تقی‌زاده مصاحبه کرده که تنها ویدیوی ضبط شده از آن مرحوم است و دریغاً که در دسترس نیست. او مدتی هم یار غار استاد خانلری بوده و در تصحیح سمک عیار به او کمک کرده است. تصویری که در کتاب یادها و دیدارها از خانلری ترسیم شده سراسرنیکی و آزادگی است و گواهی بر این است که جلال آل احمد و مریدانش تا چه حد کورکورانه و بی‌دلیل به او تاخته‌اند. خانلری در دیداری با شاه، وقتی که اعلی‌حضرت نظر مساعد او را درباره‌ی چاپ و ثبت نظراتش پیرامون اصلاحات ارضی خواسته است، فقط پاسخ داده: بهتر است در کمیته‌ای تخصصی بررسی شود. این خاطره‌ی کوتاه نشانگر این است که خانلری بله‌قربان‌گو نبوده و با پذیرفتن وزارت هم فقط به فرهنگ و ادبیات مملکتش خدمت کرده است. سخن کوتاه این که بیشتر شخصیت‌های مهم ادبی که می‌خواهید درباره‌شان نکته‌ای ناب و ناشنیده بخوانید در این کتاب جمع‌اند: ابراهیم گلستان، شاه‌رخ مسکوب نجف دریابندری، عبدالحسین زرین‌کوب، صادق چوبک زریاب خوبی، ایرج افشار، شفیع‌کدکنی، بیژن مفید و... گرچه در نهایت با خواندن این کتاب، غم بزرگی بر سینه سنگینی می‌کند که آن روزگار خوش که مردانی چنین پرمایه و شگفت‌انگیز که قلب‌شان برای ایران و زبان فارسی می‌تپیده به سر آمده است، اما مروت نیست که ناخوانده از کنار رنج‌ها و تلاش‌های بی‌مانند بزرگان معاصر ایران بگذریم...





۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

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



همدم؛ گزارش احوال و انتظارات...

نگاهی به تاریخچه‌ی همدم؛ از گذشته تا امروز

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

مدیریت موسسه از سال ۱۳۸۳ تغییر یافته است و به صورت هیات امنایی، با حمایت خیرین در سه ساختمان مجزا و به طور کامل مستقل از سازمان بهزیستی اداره می‌شود. در حال حاضر هزینه نگهداری و توانبخشی هریک از فرزندان این خانه ماهانه بیش از ۵ میلیون ریال است که نزدیک به یک سوم این هزینه از محل یارانه‌ی دریافتی از سازمان بهزیستی و مابقی با کمک‌های مردمی تامین می‌شود.

هیات مدیره‌ی موسسه هفت عضو اصلی دارد که عبارتند از: حاج اکبر صابری (رئیس هیات مدیره)، مهندس حمید طیبی (نایب رئیس) دکتر زهرا حجت (مدیرعامل) و آقایان حسین محمودی، علی اکبر علیزاده قناده، مهندس علی کافی، مرتضی ادیبی و جعفر شیرازی نیاد دیگر اعضای هیات مدیره‌ی همدم هستند.

حدود ۳۵۰ مددجو در بخش‌های مختلف به صورت شبانه‌روزی زندگی می‌کنند و قریب ۵۰ نفر دیگر نیز از امکانات آموزشی و خدمات توانبخشی موسسه به صورت روزانه برخوردارند.

خیریه‌ی توانبخشی همدم یک مرکز جامع توانبخشی و شامل پنج بخش جداگانه است:

- ۱) بخش روزانه؛ در این بخش حدود ۵۰ نفر روزانه از خدمات توانبخشی و آموزشی برخوردارند.
- ۲) بخش کم‌توانان ذهنی عمیق؛ حدود ۷۰ نفر با هوش بهری تقریبی ۲۵ در این بخش هستند.
- ۳) بخش تربیت پذیر یا کم‌توان ذهنی متوسط؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۲۵ تا ۴۵ ساکن این بخش اند.



۴) بخش آموزش پذیر یا کم توان ذهنی خفیف؛ حدود ۱۲۵ نفر با هوش بهری ۴۵ تا ۷۵ در این بخش نگهداری می شوند. (۵) خانه کوچک پناهگاهی؛ ۲۰ نفر، با هوش بهری ۷۰ به بالا در این بخش ساکن اند.

**

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Hamdam

Status Report and Expectations

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

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

Currently, the cost of maintenance and rehabilitation of each child of this house is more than 50 million Rials per month, of which nearly a third of this cost is provided by the subsidy received from the welfare organization and the rest by public donations.

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

Hamdam

Internal Journal of Fatholmobin Rehabilitation Charity

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

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



ISO9001:2015
Quality Managment System

**You are our friends |
any where in the world |**








همدمی مردم دوست‌ها
مؤسسه خیریه توانبخشی همدم - فتح المبین

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

پاسخگوی شبانه روزی: ۰۹۳۵۱۲۵۶۲۶۲ • مشارکت آنلاین: www.Hamdham.org

ملی کارت: ۸۸۸۸ ۶۰۸۸ ۹۹۸۱ ۶۰۳۷ • ملی شبا: ۰۹ ۴۵۹۰ ۶۰۹۱ ۰۰۱۰ ۰۰۰۰ ۰۱۷۰ ۵۷ IR



 :@hamdamcharity •
 
 :@hamdam.charity

برای احترام به طبیعت و صرفه‌جویی در هزینه‌ها تیراژ کمتری از مجله چاپ می‌شود لطفاً بعد از معامله در اختیار دوستانان قرار دهید.